

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 60g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g |
| II SN | | | | | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| Obiad | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez mleka) () 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Sos koperkowy * (bez glutenu) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| PD | | Banan 1szt. 1 szt | | Wafle ryżowe 30 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Banan 1szt. 1 szt | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Banan 1szt. 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) |
| Kolacja | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 1920.20 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.31 g; | Wartość energetyczna: 2256.66 kcal; Białko ogółem: 63.90 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 380.98 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.18 g; | Wartość energetyczna: 2175.86 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2325.19 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 437.43 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2575.67 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 133.22 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 4.85 g; | Wartość energetyczna: 2654.46 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 10.77 g; | Wartość energetyczna: 2289.53 kcal; Białko ogółem: 67.99 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 5.98 g; | Wartość energetyczna: 1992.58 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 4.98 g; | Wartość energetyczna: 2128.10 kcal; Białko ogółem: 56.48 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.37 g; | Wartość energetyczna: 2256.92 kcal; Białko ogółem: 60.65 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.37 g; | Wartość energetyczna: 2736.68 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 372.49 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 11.57 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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) Paszet 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) Paszet drobiowy z kurnej polki 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szytkowa debowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) 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.) 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) 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) Serok Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g 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.) | Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Serok Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) 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.) | Chleb Graham 120g (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 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serok 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) Serok 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 z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) | | | |
| Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g z (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100ml (GLU PSZ.) Kapusta zasmażana () 75g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g z (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100ml (GLU PSZ.) Kapusta zasmażana () 50g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 50g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Dymia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60g (GLU PSZ.) Klopsik wierzpowy 50g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia duszona z olejem* 50g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150g (GLU PSZ.) Klopsik wierzpowy 50g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia duszona z olejem* 50g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150g (GLU PSZ.) Klopsik wierzpowy 50g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia duszona z olejem* 50g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200g (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 80g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Dymia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75g Kompot owocowy* b/c 250ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami() 300g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Dymia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75g 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 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) |
| Kolacja | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100g (SEL.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szyńska zielonogórską-wp. parzona 20g (SOJ.) Salata zielona 5g | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szyńska zielonogórską-wp. parzona 20g (SOJ.) Salata zielona 5g | Mus- przecier owocowy jabłko-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 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szyńska zielonogórską-wp. parzona 20g (SOJ.) Salata zielona 5g |
| PN | Wartość energetyczna: 2470.22 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 418.08 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.07 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: 2435.61 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: 2435.61 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 424.34 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2653.80 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 442.34 g; W tym cukry: 113.00 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.68 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: 2027.67 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 286.16 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2492.18 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 434.61 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2140.27 kcal; Białko ogółem: 2679.05 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: 2726.64 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia | ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa | ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska | ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna |
|-----------|---|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g (SEL.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g (SEL.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- 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.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) 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.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa- 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 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.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g (SEL.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa- 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 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.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa- 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 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 ŚN | | | | | | | | Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g | | |
| Obiad | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 50 g Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 300ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 300ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemiaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kalafor gotowany 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Gryskowa () 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kalafor 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 | | |
| Kolacja | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynkowa 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa 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) Szynkowa 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynkowa 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 | Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka 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) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 1999,72 kcal; Białko ogółem: 66,21 g; Tłuszcz: 55,20 g; Kw. tł. nasy.: 21,43 g; Węglowodany ogółem: 316,84 g; W tym cukry: 76,96 g; Błonnik pok.: 21,69 g; Sól: 9,04 g; | Wartość energetyczna: 2042,23 kcal; Białko ogółem: 68,04 g; Tłuszcz: 55,61 g; Kw. tł. nasy.: 22,63 g; Węglowodany ogółem: 319,90 g; W tym cukry: 80,30 g; Błonnik pok.: 21,27 g; Sól: 9,07 g; | Wartość energetyczna: 2086,11 kcal; Białko ogółem: 68,39 g; Tłuszcz: 45,65 g; Kw. tł. nasy.: 12,15 g; Węglowodany ogółem: 339,88 g; W tym cukry: 81,71 g; Błonnik pok.: 23,90 g; Sól: 9,18 g; | Wartość energetyczna: 1834,51 kcal; Białko ogółem: 71,22 g; Tłuszcz: 46,88 g; Kw. tł. nasy.: 20,63 g; Węglowodany ogółem: 303,95 g; W tym cukry: 63,46 g; Błonnik pok.: 26,18 g; Sól: 9,01 g; | Wartość energetyczna: 1974,80 kcal; Białko ogółem: 110,62 g; Tłuszcz: 76,07 g; Kw. tł. nasy.: 21,65 g; Węglowodany ogółem: 326,30 g; W tym cukry: 88,65 g; Błonnik pok.: 21,89 g; Sól: 7,63 g; | Wartość energetyczna: 2707,20 kcal; Białko ogółem: 110,62 g; Tłuszcz: 76,07 g; Kw. tł. nasy.: 26,52 g; Węglowodany ogółem: 407,52 g; W tym cukry: 95,16 g; Błonnik pok.: 32,78 g; Sól: 10,38 g; | Wartość energetyczna: 1870,36 kcal; Białko ogółem: 69,99 g; Tłuszcz: 43,46 g; Kw. tł. nasy.: 21,25 g; Węglowodany ogółem: 307,63 g; W tym cukry: 86,33 g; Błonnik pok.: 19,10 g; Sól: 7,28 g; | Wartość energetyczna: 1874,87 kcal; Białko ogółem: 79,21 g; Tłuszcz: 53,93 g; Kw. tł. nasy.: 25,39 g; Węglowodany ogółem: 260,28 g; W tym cukry: 25,75 g; Błonnik pok.: 33,30 g; Sól: 10,26 g; | Wartość energetyczna: 2062,61 kcal; Białko ogółem: 61,12 g; Tłuszcz: 56,76 g; Kw. tł. nasy.: 21,72 g; Węglowodany ogółem: 331,32 g; W tym cukry: 85,22 g; Błonnik pok.: 18,50 g; Sól: 6,38 g; | Wartość energetyczna: 2097,66 kcal; Białko ogółem: 79,10 g; Tłuszcz: 55,25 g; Kw. tł. nasy.: 29,70 g; Węglowodany ogółem: 326,78 g; W tym cukry: 83,40 g; Błonnik pok.: 29,94 g; Sól: 6,42 g; | Wartość energetyczna: 2761,52 kcal; Białko ogółem: 115,93 g; Tłuszcz: 81,28 g; Kw. tł. nasy.: 29,62 g; Węglowodany ogółem: 406,80 g; W tym cukry: 82,15 g; Błonnik pok.: 33,99 g; Sól: 11,37 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 |
|----------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
| Shadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 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 mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Banian 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Banian 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banian 1 szt. 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 bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt | Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banian 1 szt. 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Banian 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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 () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemiaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie z soczewicą* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) 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 wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE). | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Surówka wiewprzowa z olejem b/c () 100 g (SEL.) | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE). |
| Kolacja | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný 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.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný 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.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszaný 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.) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszaný 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.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g | | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) | | |
| | Wartość energetyczna: 2382.79 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.72 g; | Wartość energetyczna: 2479.00 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 123.52 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.57 g; | Wartość energetyczna: 2236.40 kcal; Białko ogółem: 68.27 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 400.78 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 9.81 g; | Wartość energetyczna: 2173.58 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.82 g; | Wartość energetyczna: 2332.68 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 434.75 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 11.06 g; | Wartość energetyczna: 3026.68 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 434.75 g; W tym cukry: 127.36 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2346.20 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 127.36 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2168.60 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 8.43 g; | Wartość energetyczna: 2305.93 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 381.32 g; W tym cukry: 128.05 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 4.99 g; | Wartość energetyczna: 2442.03 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 396.15 g; W tym cukry: 129.34 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 5.91 g; | Wartość energetyczna: 2989.06 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 434.42 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 10.85 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 Cukrzycowa | ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska | ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna |
|-----------|--|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sliwka szt 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sliwka szt 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sliwka szt 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sliwka szt 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sliwka szt 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) |
| ISN | | | | | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) | | | |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szynka gotowana z czosnkiem* 75 g (MLE) | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez miela) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 60 g (JAJ, RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szynka gotowana z czosnkiem* 75 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| PD | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wafle ryżowe 30 g | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | | | Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | |
| Kolacja | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Burački gotowane plasty () 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | | | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2218,43 kcal; Białko ogółem: 80,12 g; Tłuszcz: 62,61 g; Kw. tł. nasy.: 28,44 g; Węglowodany ogółem: 343,55 g; W tym cukry: 83,37 g; Błonnik pok.: 24,36 g; Sól: 5,90 g; | Wartość energetyczna: 2338,27 kcal; Białko ogółem: 61,93 g; Tłuszcz: 63,31 g; Kw. tł. nasy.: 27,45 g; Węglowodany ogółem: 369,22 g; W tym cukry: 107,62 g; Błonnik pok.: 22,66 g; Sól: 5,91 g; | Wartość energetyczna: 2099,83 kcal; Białko ogółem: 67,49 g; Tłuszcz: 47,72 g; Kw. tł. nasy.: 17,72 g; Węglowodany ogółem: 361,19 g; W tym cukry: 102,67 g; Błonnik pok.: 24,30 g; Sól: 7,47 g; | Wartość energetyczna: 2272,25 kcal; Białko ogółem: 86,15 g; Tłuszcz: 60,83 g; Kw. tł. nasy.: 27,21 g; Węglowodany ogółem: 364,49 g; W tym cukry: 92,71 g; Błonnik pok.: 23,59 g; Sól: 6,65 g; | Wartość energetyczna: 2428,92 kcal; Białko ogółem: 106,44 g; Tłuszcz: 70,52 g; Kw. tł. nasy.: 29,31 g; Węglowodany ogółem: 403,20 g; W tym cukry: 100,95 g; Błonnik pok.: 32,23 g; Sól: 10,71 g; | Wartość energetyczna: 2618,48 kcal; Białko ogółem: 86,77 g; Tłuszcz: 63,01 g; Kw. tł. nasy.: 27,17 g; Węglowodany ogółem: 377,25 g; W tym cukry: 119,10 g; Błonnik pok.: 22,42 g; Sól: 5,17 g; | Wartość energetyczna: 2386,14 kcal; Białko ogółem: 85,77 g; Tłuszcz: 58,29 g; Kw. tł. nasy.: 22,96 g; Węglowodany ogółem: 270,03 g; W tym cukry: 32,23 g; Błonnik pok.: 34,58 g; Sól: 2,48 g; | Wartość energetyczna: 2188,60 kcal; Białko ogółem: 54,00 g; Tłuszcz: 60,90 g; Kw. tł. nasy.: 22,42 g; Węglowodany ogółem: 334,57 g; W tym cukry: 115,79 g; Błonnik pok.: 14,98 g; Sól: 5,17 g; | Wartość energetyczna: 2083,02 kcal; Białko ogółem: 82,34 g; Tłuszcz: 63,48 g; Kw. tł. nasy.: 27,42 g; Węglowodany ogółem: 390,42 g; W tym cukry: 115,79 g; Błonnik pok.: 26,64 g; Sól: 5,84 g; | Wartość energetyczna: 2419,10 kcal; Białko ogółem: 117,59 g; Tłuszcz: 71,16 g; Kw. tł. nasy.: 31,00 g; Węglowodany ogółem: 374,67 g; W tym cukry: 91,95 g; Błonnik pok.: 32,01 g; Sól: 11,44 g; | Wartość energetyczna: 2551,79 kcal; Białko ogółem: 117,59 g; Tłuszcz: 71,16 g; Kw. tł. nasy.: 31,00 g; Węglowodany ogółem: 374,67 g; W tym cukry: 91,95 g; Błonnik pok.: 32,01 g; Sól: 11,44 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 Cukrzycowa | ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska | ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna | |
|-------------------|--------------------------------|--|--|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
| 2024-09-21 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 Biszkopty 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 Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 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 Biszkopty 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.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g | Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) |
| | | II ŚN | | | | | | | | Surówka z selera i marchwi z olejem (l) b/c 100g (SEL.) | | |
| 2024-09-21 sobota | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (l) 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Gulasz solowy 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 JEJCZ.) 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 | |
| | | 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.) |
| 2024-09-21 sobota | Kolacja | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Musztarda 15g szaszetka 1 szt (GOR.) Papryka świeża 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.) Margaryna roślinna bezmielczna o zaw.80% tł 15g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Papryka świeża 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 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 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Papryka świeża 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.) Papryka świeża 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.) 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) Ser żółty 20g (MLE.) 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: 2464.32 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.51 g; | Wartość energetyczna: 2612.26 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.72 g; | Wartość energetyczna: 2827.48 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2066.73 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Kw. tł. nasy: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2287.48 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.75 g; | Wartość energetyczna: 2350.74 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2268.13 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 9.28 g; | Wartość energetyczna: 2371.73 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 4.76 g; | Wartość energetyczna: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 5.38 g; | Wartość energetyczna: 2974.69 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.61 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 | |
|----------------------|---|--|---|---|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 2024-09-22 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szpinak baby 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) |
| | | II SN | | | | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| 2024-09-22 niedziela | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Dymia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 50 g Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Bulion warzawy z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Coleslaw () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dymia 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 marchwi z olejem b/c () 100 g | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) | | |
| 2024-09-22 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 kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pastaz z brokuła* 100 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 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 kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pastaz z brokuła* 100 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | | PN | Przecier owocowo-warzwywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g | Przecier owocowo-warzwywny jablko-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-warzwywny jablko-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 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 |
| | Wartość energetyczna: 2109,26 kcal; Białko ogółem: 86,42 g; Tłuszcz: 62,42 g; Kw. tł. nasy.: 28,01 g; Węglowodany ogółem: 307,52 g; W tym cukry: 62,65 g; Błonnik pok.: 21,40 g; Sól: 9,01 g; | Wartość energetyczna: 2245,42 kcal; Białko ogółem: 89,39 g; Tłuszcz: 64,45 g; Kw. tł. nasy.: 28,88 g; Węglowodany ogółem: 335,40 g; W tym cukry: 79,99 g; Błonnik pok.: 23,43 g; Sól: 7,98 g; | Wartość energetyczna: 2135,20 kcal; Białko ogółem: 84,30 g; Tłuszcz: 58,08 g; Kw. tł. nasy.: 15,51 g; Węglowodany ogółem: 332,10 g; W tym cukry: 69,18 g; Błonnik pok.: 26,29 g; Sól: 9,72 g; | Wartość energetyczna: 2219,58 kcal; Białko ogółem: 93,17 g; Tłuszcz: 68,50 g; Kw. tł. nasy.: 30,98 g; Węglowodany ogółem: 316,15 g; W tym cukry: 50,10 g; Błonnik pok.: 21,31 g; Sól: 7,67 g; | Wartość energetyczna: 2283,84 kcal; Białko ogółem: 93,17 g; Tłuszcz: 65,43 g; Kw. tł. nasy.: 29,02 g; Węglowodany ogółem: 336,04 g; W tym cukry: 83,20 g; Błonnik pok.: 20,10 g; Sól: 5,49 g; | Wartość energetyczna: 2814,50 kcal; Białko ogółem: 134,81 g; Tłuszcz: 84,27 g; Kw. tł. nasy.: 33,16 g; Węglowodany ogółem: 389,64 g; W tym cukry: 69,18 g; Błonnik pok.: 27,01 g; Sól: 10,53 g; | Wartość energetyczna: 2289,37 kcal; Białko ogółem: 92,68 g; Tłuszcz: 63,61 g; Kw. tł. nasy.: 28,65 g; Węglowodany ogółem: 337,84 g; W tym cukry: 81,74 g; Błonnik pok.: 19,70 g; Sól: 8,86 g; | Wartość energetyczna: 1991,04 kcal; Białko ogółem: 95,05 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kw. tł. nasy.: 26,37 g; Węglowodany ogółem: 265,23 g; W tym cukry: 36,16 g; Błonnik pok.: 37,38 g; Sól: 8,86 g; | Wartość energetyczna: 2183,79 kcal; Białko ogółem: 70,79 g; Tłuszcz: 70,18 g; Kw. tł. nasy.: 34,63 g; Węglowodany ogółem: 321,27 g; W tym cukry: 75,09 g; Błonnik pok.: 18,02 g; Sól: 5,30 g; | Wartość energetyczna: 2275,36 kcal; Białko ogółem: 87,12 g; Tłuszcz: 62,35 g; Kw. tł. nasy.: 34,63 g; Węglowodany ogółem: 348,82 g; W tym cukry: 83,54 g; Błonnik pok.: 32,51 g; Sól: 6,91 g; | Wartość energetyczna: 2874,02 kcal; Białko ogółem: 140,52 g; Tłuszcz: 89,90 g; Kw. tł. nasy.: 35,98 g; Węglowodany ogółem: 388,52 g; W tym cukry: 56,16 g; Błonnik pok.: 28,22 g; Sól: 11,31 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia | ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa | ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska | ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna | |
|-------------------------|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-09-23 poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor/bskórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor/bskórki 70 g Rukola 10 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) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor/bskórki 70 g Rukola 10 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 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 półtusty 60 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor/bskórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor 70 g Rukola 10 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 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 półtusty 60 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) |
| | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | | | | | |
| 2024-09-23 poniedziałek | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśnik z serem 250 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśnik z serem 250 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Sos koperkowy * (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | | | 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) | |
| 2024-09-23 poniedziałek | Kolacja | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 60 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2304.08 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.08 g; | Wartość energetyczna: 2481.37 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.12 g; | Wartość energetyczna: 2214.14 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 387.66 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 1935.96 kcal; Białko ogółem: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 5.02 g; | Wartość energetyczna: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 442.16 g; W tym cukry: 148.98 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.08 g; | Wartość energetyczna: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 40.06 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 2115.04 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.29 g; | Wartość energetyczna: 2341.77 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 117.70 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 2963.33 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 452.06 g; W tym cukry: 137.37 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 9.27 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix салат 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Ogórek kiszony 70 g Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt. Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (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 Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (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 Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) 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 kiszony 70 g Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml (MLE) | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Mix салат 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) |
| | IN | | | | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | |
| Obiad | Jarzynowa z zacierką (j-podstawa 350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (j-podstawa 300 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (j) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Marchew gotowana z olejem (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 udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, MLE.) 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 udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, MLE.) 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 pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 50 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.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Buraczki gotowane (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (bez glutenu) (l) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (dieta) (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 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 z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g 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 |
| | 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.) | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) |
| Kolacja | Chleb Graham 30 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 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | | Gruszka 1szt. 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g | Gruszka 1szt. 150 g | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2000,60 kcal; Białko ogółem: 68,18 g; Tłuszcz: 65,99 g; Kw. tl. nasy.: 27,13 g; Węglowodany ogółem: 294,57 g; W tym cukry: 58,38 g; Błonnik pok.: 24,47 g; Sól: 8,14 g; | Wartość energetyczna: 2102,00 kcal; Białko ogółem: 72,37 g; Tłuszcz: 66,65 g; Kw. tl. nasy.: 28,05 g; Węglowodany ogółem: 312,89 g; W tym cukry: 59,24 g; Błonnik pok.: 22,14 g; Sól: 8,04 g; | Wartość energetyczna: 2055,45 kcal; Białko ogółem: 68,01 g; Tłuszcz: 57,11 g; Kw. tl. nasy.: 28,05 g; Węglowodany ogółem: 329,69 g; W tym cukry: 75,26 g; Błonnik pok.: 25,83 g; Sól: 8,89 g; | Wartość energetyczna: 1979,05 kcal; Białko ogółem: 71,69 g; Tłuszcz: 61,36 g; Kw. tl. nasy.: 29,51 g; Węglowodany ogółem: 295,05 g; W tym cukry: 49,47 g; Błonnik pok.: 22,02 g; Sól: 8,05 g; | Wartość energetyczna: 2109,60 kcal; Białko ogółem: 76,90 g; Tłuszcz: 61,51 g; Kw. tl. nasy.: 27,59 g; Węglowodany ogółem: 321,88 g; W tym cukry: 70,04 g; Błonnik pok.: 31,25 g; Sól: 5,91 g; | Wartość energetyczna: 2643,66 kcal; Białko ogółem: 126,11 g; Tłuszcz: 83,74 g; Kw. tl. nasy.: 30,64 g; Węglowodany ogółem: 360,51 g; W tym cukry: 70,04 g; Błonnik pok.: 31,25 g; Sól: 5,91 g; | Wartość energetyczna: 2080,55 kcal; Białko ogółem: 72,93 g; Tłuszcz: 60,01 g; Kw. tl. nasy.: 27,35 g; Węglowodany ogółem: 321,05 g; W tym cukry: 65,83 g; Błonnik pok.: 18,90 g; Sól: 5,78 g; | Wartość energetyczna: 1884,67 kcal; Białko ogółem: 96,77 g; Tłuszcz: 65,63 g; Kw. tl. nasy.: 23,17 g; Węglowodany ogółem: 242,63 g; W tym cukry: 12,65 g; Błonnik pok.: 29,19 g; Sól: 11,28 g; | Wartość energetyczna: 2008,05 kcal; Białko ogółem: 63,61 g; Tłuszcz: 67,29 g; Kw. tl. nasy.: 42,90 g; Węglowodany ogółem: 300,33 g; W tym cukry: 61,40 g; Błonnik pok.: 20,57 g; Sól: 5,85 g; | Wartość energetyczna: 2334,04 kcal; Białko ogółem: 126,33 g; Tłuszcz: 83,35 g; Kw. tl. nasy.: 28,70 g; Węglowodany ogółem: 343,89 g; W tym cukry: 80,14 g; Błonnik pok.: 23,88 g; Sól: 6,28 g; | Wartość energetyczna: 2597,15 kcal; Białko ogółem: 126,33 g; Tłuszcz: 77,12 g; Kw. tl. nasy.: 28,70 g; Węglowodany ogółem: 365,27 g; W tym cukry: 67,17 g; Błonnik pok.: 33,73 g; Sól: 10,36 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia | ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa | ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska | ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna | |
|-----------|---|--|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | 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 mlekiem 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, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szyńska Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Kawa zbożowa z mlekiem 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 bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 ŚN | | | | | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | |
| Obiad | Ziemiaczana (,) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza peczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos mięsliwski 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 (,) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza peczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos mięsliwski 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 (bez mleka) (,) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza peczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g Surówka z marchwi z olejem (,) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana (,) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml Buraczki gotowane drobno tarte (,) 50 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana (,) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem (,) 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana (,) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem (,) 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana (,) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c (,) 75 g Sos pomidorowy 100 ml Buraczki gotowane drobno tarte (,) 50 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemiaczana (,) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza peczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c (,) 75 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemiaczana (bez glutenu) (,) 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (b)glutenu) 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 peczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Kółtet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 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 jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| PD | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) | | |
| Kolacja | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (,) 20 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 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, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (,) 20 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 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, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata 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) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (,) 20 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 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, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Papryka świeża 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, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 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) Szyńska debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 20 g Salata zielona 5 g | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 20 g Salata zielona 5 g | | |
| | Wartość energetyczna: 2482.72 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sol: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2621.07 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 420.11 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sol: 7.98 g; | Wartość energetyczna: 2159.05 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 20.41 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sol: 8.22 g; | Wartość energetyczna: 2330.62 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sol: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 2510.07 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 421.47 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sol: 5.90 g; | Wartość energetyczna: 3016.94 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 446.94 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sol: 10.48 g; | Wartość energetyczna: 2016.94 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 421.47 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sol: 5.90 g; | Wartość energetyczna: 2154.51 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; W tym cukry: 34.55 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sol: 8.94 g; | Wartość energetyczna: 2154.51 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sol: 4.48 g; | Wartość energetyczna: 2673.99 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sol: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2673.99 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sol: 10.00 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 60g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 60g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Pasztet z soczewicy () 60g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml | Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 60g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy () 60g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) |
| | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | | | | | | | | | | |
| Obiad | Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 300g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 300g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 100g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynda duszona z olejem* 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynda duszona z olejem* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 300g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami () 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka z selera i jabłka () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20g | | | | | | | | | | |
| PD | | | | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor/bśkórki 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 60g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 60g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 60g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 60g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor/bśkórki 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml | Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml |
| | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | | | | | |
| PN | | | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2277.48 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2481.80 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.64 g; | Wartość energetyczna: 2236.23 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.05 g; | Wartość energetyczna: 2109.19 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 2320.11 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.42 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: 2292.29 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.63 g; | Wartość energetyczna: 2130.02 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 9.20 g; | Wartość energetyczna: 2241.15 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 4.38 g; | Wartość energetyczna: 2255.99 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 4.91 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 2024-09-10 do dnia 2024-09-29 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 | |
|-------------------|--------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|---|
| 2024-09-27 piątek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Sliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Sliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chałka 60g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Chałka 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Chałka 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Sliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chałka 60g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chałka 60g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Sliwka szt. 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Rukola 10g | Chleb bezglutenowy 150g Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Sliwka szt. 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Rukola 10g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Sliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chałka 60g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ, MLE) Sliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chałka 60g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g |
| | | II ŚN | | | | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | | | |
| 2024-09-27 piątek | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz panierowany 60g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 50g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz panierowany 60g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75g Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz panierowany 60g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 150g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Kawa z miodem 60g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75g | Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150g Ryba gotowana (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 50g | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Dorsz) 60g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75g | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Dorsz) 60g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Dorsz) 100g (RYB.) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75g | |
| | | PD | Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.) | Chrupki kukurydziane 25g | | Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.) | | Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100g | Chrupki kukurydziane 25g | Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.) | | |
| 2024-09-27 piątek | Kolejacja | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 60g 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 80g Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 60g 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) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g 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 60g Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Sałata zielona 20g Pomidor 60g 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) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Sałata zielona 20g Pomidor 60g 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) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 60g | |
| | | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g | Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10g | |
| | | Wartość energetyczna: 2007,27 kcal; Białko ogółem: 66,03 g; Tłuszcz: 60,56 g; Kw. tł. nasy: 24,16 g; Węglowodany ogółem: 310,30 g; W tym cukry: 70,44 g; Błonnik pok.: 25,54 g; Sól: 6,97 g; | Wartość energetyczna: 2279,46 kcal; Białko ogółem: 72,27 g; Tłuszcz: 69,23 g; Kw. tł. nasy: 27,60 g; Węglowodany ogółem: 352,15 g; W tym cukry: 73,12 g; Sól: 6,78 g; | Wartość energetyczna: 2205,24 kcal; Białko ogółem: 68,31 g; Tłuszcz: 66,07 g; Kw. tł. nasy: 23,29 g; Węglowodany ogółem: 347,76 g; W tym cukry: 49,85 g; Błonnik pok.: 26,84 g; Sól: 8,97 g; | Wartość energetyczna: 1911,28 kcal; Białko ogółem: 67,06 g; Tłuszcz: 48,07 g; Kw. tł. nasy: 26,64 g; Węglowodany ogółem: 314,52 g; W tym cukry: 77,19 g; Błonnik pok.: 26,84 g; Sól: 6,70 g; | Wartość energetyczna: 2219,78 kcal; Białko ogółem: 78,37 g; Tłuszcz: 57,82 g; Kw. tł. nasy: 27,92 g; Węglowodany ogółem: 366,77 g; W tym cukry: 85,58 g; Błonnik pok.: 30,57 g; Sól: 10,23 g; | Wartość energetyczna: 2446,96 kcal; Białko ogółem: 108,05 g; Tłuszcz: 66,48 g; Kw. tł. nasy: 26,33 g; Węglowodany ogółem: 337,37 g; W tym cukry: 78,71 g; Błonnik pok.: 19,66 g; Sól: 5,24 g; | Wartość energetyczna: 1795,38 kcal; Białko ogółem: 2125,43 kcal; Białko ogółem: 77,33 g; Tłuszcz: 56,00 g; Kw. tł. nasy: 25,85 g; Węglowodany ogółem: 262,06 g; W tym cukry: 31,49 g; Błonnik pok.: 36,10 g; Sól: 7,96 g; | Wartość energetyczna: 2025,28 kcal; Białko ogółem: 56,83 g; Tłuszcz: 60,10 g; Kw. tł. nasy: 22,50 g; Węglowodany ogółem: 320,87 g; W tym cukry: 55,51 g; Błonnik pok.: 18,65 g; Sól: 6,04 g; | Wartość energetyczna: 2242,47 kcal; Białko ogółem: 73,82 g; Tłuszcz: 61,05 g; Kw. tł. nasy: 27,11 g; Węglowodany ogółem: 363,14 g; W tym cukry: 75,13 g; Błonnik pok.: 29,39 g; Sól: 5,49 g; | Wartość energetyczna: 2545,30 kcal; Białko ogółem: 112,12 g; Tłuszcz: 66,45 g; Kw. tł. nasy: 31,44 g; Węglowodany ogółem: 389,77 g; W tym cukry: 69,71 g; Błonnik pok.: 31,03 g; Sól: 10,82 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia | ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa | ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska | ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna |
|-----------|---|--|--|--|--|---|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 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 kiszony 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (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 Szyunka zielonogórską-wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Ogórek kiszony 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka zielonogórską-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) Szyunka zielonogórską-wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (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) Szyunka zielonogórską-wp. parzona 60 g (SOJ) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLUPSZ, JAJ) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka zielonogórską-wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) | Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka zielonogórską-wp. parzona 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 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) Szyunka zielonogórską-wp. parzona 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 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 () 60 g (GLUPSZ, JAJ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (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) Szyunka zielonogórską-wp. parzona 60 g (SOJ) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLUPSZ, JAJ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (GLUPSZ, SEL) Buraczki oprószone () 75 g (GLUPSZ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL) Buraczki oprószone () 50 g (GLUPSZ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udka kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udka kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udka kurczaka 80 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (GLUPSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (GLUPSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udka kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | | | | | | | | | | |
| PD | | | Banan 1szt. 1 szt | | Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) | Banan 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | | Banan 1szt. 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 cieleciną 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 Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, 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 Graham 60 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | | | | | | | | | | |
| PN | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2342.21 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.67 g; | Wartość energetyczna: 2595.62 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 8.69 g; | Wartość energetyczna: 2147.81 kcal; Białko ogółem: 61.78 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 375.54 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.63 g; | Wartość energetyczna: 2028.48 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2331.77 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 50.83 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: 3235.71 kcal; Białko ogółem: 151.15 g; Tłuszcz: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.44 g; | Wartość energetyczna: 2317.77 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 287.30 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 6.08 g; | Wartość energetyczna: 1984.52 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 8.81 g; | Wartość energetyczna: 2177.94 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 2631.35 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 46.10 g; Sól: 5.92 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli | ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci | ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia | ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa | ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa | ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska | ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna |
|-----------|---|---|--|--|--|---|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek 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 mieszany 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 mieszany 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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 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 | Chleb mieszany 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 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.) Dżem 25 g 1 szt | 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 (MLE) 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt |
| II ŚN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | | | | | |
| Obiad | Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Marchewkowa z zacierką () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g | Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 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 z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Marchewkowa z zacierką () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) | Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa (bez glutenu) 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 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.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| PD | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) | | | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/śkoński 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/śkoński 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 b/śkoński 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/śkoński 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 b/śkoński 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 (MLE) 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | 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 |
| | Wartość energetyczna: 2082,65 kcal; Białko ogółem: 71,43 g; Tłuszcz: 62,15 g; Kw. tł. nasy.: 25,44 g; Węglowodany ogółem: 321,80 g; W tym cukry: 70,96 g; Błonnik pok.: 26,79 g; Sól: 6,69 g; | Wartość energetyczna: 2278,32 kcal; Białko ogółem: 71,33 g; Tłuszcz: 61,98 g; Kw. tł. nasy.: 25,89 g; Węglowodany ogółem: 368,48 g; W tym cukry: 117,12 g; Błonnik pok.: 25,08 g; Sól: 4,58 g; | Wartość energetyczna: 2161,94 kcal; Białko ogółem: 70,85 g; Tłuszcz: 52,88 g; Kw. tł. nasy.: 12,52 g; Węglowodany ogółem: 361,24 g; W tym cukry: 88,86 g; Błonnik pok.: 30,97 g; Sól: 10,46 g; | Wartość energetyczna: 2167,07 kcal; Białko ogółem: 81,21 g; Tłuszcz: 63,25 g; Kw. tł. nasy.: 26,50 g; Węglowodany ogółem: 331,85 g; W tym cukry: 74,64 g; Błonnik pok.: 27,93 g; Sól: 7,96 g; | Wartość energetyczna: 2299,30 kcal; Białko ogółem: 81,21 g; Tłuszcz: 58,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,02 g; Węglowodany ogółem: 371,23 g; W tym cukry: 121,76 g; Błonnik pok.: 21,85 g; Sól: 5,87 g; | Wartość energetyczna: 2785,48 kcal; Białko ogółem: 118,79 g; Tłuszcz: 82,86 g; Kw. tł. nasy.: 29,57 g; Węglowodany ogółem: 404,77 g; W tym cukry: 98,49 g; Błonnik pok.: 32,38 g; Sól: 11,75 g; | Wartość energetyczna: 2185,30 kcal; Białko ogółem: 74,07 g; Tłuszcz: 53,73 g; Kw. tł. nasy.: 24,12 g; Węglowodany ogółem: 360,34 g; W tym cukry: 121,23 g; Błonnik pok.: 21,37 g; Sól: 5,39 g; | Wartość energetyczna: 1961,49 kcal; Białko ogółem: 60,25 g; Tłuszcz: 65,32 g; Kw. tł. nasy.: 28,25 g; Węglowodany ogółem: 273,75 g; W tym cukry: 33,66 g; Błonnik pok.: 34,56 g; Sól: 7,54 g; | Wartość energetyczna: 2052,93 kcal; Białko ogółem: 60,25 g; Tłuszcz: 62,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,64 g; Węglowodany ogółem: 320,26 g; W tym cukry: 68,99 g; Błonnik pok.: 19,29 g; Sól: 6,04 g; | Wartość energetyczna: 2807,08 kcal; Białko ogółem: 86,39 g; Tłuszcz: 84,64 g; Kw. tł. nasy.: 27,88 g; Węglowodany ogółem: 438,23 g; W tym cukry: 106,10 g; Błonnik pok.: 28,72 g; Sól: 6,41 g; | Wartość energetyczna: 2760,46 kcal; Białko ogółem: 121,27 g; Tłuszcz: 80,67 g; Kw. tł. nasy.: 31,90 g; Węglowodany ogółem: 402,05 g; W tym cukry: 98,65 g; Błonnik pok.: 33,43 g; Sól: 10,49 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,