

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
Smiadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
II SN								Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźcą kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ser żółty () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Szinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźcą kurczaka 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 250ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g
PD		Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> )
Kolejacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2241.25 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2177.92 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1897.43 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1999.78 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2746.94 kcal; Białko ogółem: 122.94 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 387.00 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2002.69 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1973.29 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 35.10 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1943.30 kcal; Białko ogółem: 48.60 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2139.06 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2759.69 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 miazany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt
ISN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Gulasz wołowy -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surówka z seleria i jabolka () 75 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Gulasz wołowy -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surówka z seleria i jabolka () 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami/(bez mleka)() 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryz na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surówka z seleria i jabolka z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryz na sypko 200 g Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryz na sypko 200 g Buraczki oprószone () 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki oprószone () 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryz na sypko 200 g Buraczki oprószone () 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surówka z seleria i jabolka b/c() 75 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu)() 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surówka z seleria i jabolka () 75 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surówka z seleria i jabolka () 75 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
Kolejnia	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb miazany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb miazany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb miazany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb miazany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb miazany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb miazany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb miazany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, GLU PSZ, MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g		Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2857,11 kcal; Białko ogółem: 83,09 g; Tłuszcz: 96,88 g; Kw. tł. nasy: 41,77 g; Węglowodany ogółem: 376,24 g; W tym cukry: 97,07 g; Błonnik pok.: 30,32 g; Sól: 6,13 g;	Wartość energetyczna: 2302,16 kcal; Białko ogółem: 91,34 g; Tłuszcz: 94,40 g; Kw. tł. nasy: 41,23 g; Węglowodany ogółem: 409,19 g; W tym cukry: 114,65 g; Błonnik pok.: 28,05 g; Sól: 6,27 g;	Wartość energetyczna: 2351,31 kcal; Białko ogółem: 79,84 g; Tłuszcz: 58,34 g; Kw. tł. nasy: 14,30 g; Węglowodany ogółem: 388,81 g; W tym cukry: 109,38 g; Błonnik pok.: 28,47 g; Sól: 7,17 g;	Wartość energetyczna: 2264,21 kcal; Białko ogółem: 100,72 g; Tłuszcz: 59,50 g; Kw. tł. nasy: 27,12 g; Węglowodany ogółem: 349,71 g; W tym cukry: 76,53 g; Błonnik pok.: 25,11 g; Sól: 6,77 g;	Wartość energetyczna: 2611,99 kcal; Białko ogółem: 136,97 g; Tłuszcz: 93,61 g; Kw. tł. nasy: 25,84 g; Węglowodany ogółem: 428,95 g; W tym cukry: 116,48 g; Błonnik pok.: 21,85 g; Sól: 4,89 g;	Wartość energetyczna: 3074,35 kcal; Białko ogółem: 102,47 g; Tłuszcz: 63,76 g; Kw. tł. nasy: 31,28 g; Węglowodany ogółem: 457,40 g; W tym cukry: 106,02 g; Błonnik pok.: 31,82 g; Sól: 9,04 g;	Wartość energetyczna: 2564,30 kcal; Białko ogółem: 87,75 g; Tłuszcz: 59,55 g; Kw. tł. nasy: 25,75 g; Węglowodany ogółem: 429,92 g; W tym cukry: 116,68 g; Błonnik pok.: 21,89 g; Sól: 4,82 g;	Wartość energetyczna: 2086,74 kcal; Białko ogółem: 102,47 g; Tłuszcz: 63,76 g; Kw. tł. nasy: 28,27 g; Węglowodany ogółem: 294,09 g; W tym cukry: 37,72 g; Błonnik pok.: 39,66 g; Sól: 8,37 g;	Wartość energetyczna: 2325,07 kcal; Białko ogółem: 75,67 g; Tłuszcz: 64,82 g; Kw. tł. nasy: 23,88 g; Węglowodany ogółem: 365,50 g; W tym cukry: 93,97 g; Błonnik pok.: 20,88 g; Sól: 2,48 g;	Wartość energetyczna: 2813,97 kcal; Białko ogółem: 87,42 g; Tłuszcz: 80,41 g; Kw. tł. nasy: 26,58 g; Węglowodany ogółem: 447,35 g; W tym cukry: 120,49 g; Błonnik pok.: 41,78 g; Sól: 5,29 g;	Wartość energetyczna: 3200,15 kcal; Białko ogółem: 142,60 g; Tłuszcz: 91,07 g; Kw. tł. nasy: 34,41 g; Węglowodany ogółem: 467,29 g; W tym cukry: 102,04 g; Błonnik pok.: 33,53 g; Sól: 9,48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Sałatka z ryżu i tuńczyka (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Ogórek kiszony 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, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Sałatka z ryżu i tuńczyka (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Chalka 80 g (GLU, PSZ, JAJ). Masło extra 82% 5 g (MLE).	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt. Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Pomidor b/skórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Chalka 80 g (GLU, PSZ, JAJ). Masło extra 82% 5 g (MLE).	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE). Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Chalka 80 g (GLU, PSZ, JAJ). Masło extra 82% 5 g (MLE).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Pomidor 70 g Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ). Budyń o smaku waniliowym 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). Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Chalka 80 g (GLU, PSZ, JAJ). Masło extra 82% 5 g (MLE).	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). Sałatka z ryżu i tuńczyka (I) 50 g (RYB, MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE). Sałatka z ryżu i tuńczyka (I) 50 g (RYB, MLE). Szynkowa-drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ). Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE). Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR). Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta (I) 50 g (RYB, MLE). Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ). Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE). Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)
								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE).			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU, PSZ, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE). Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU, PSZ). Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU, PSZ). Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE). Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU, PSZ). Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU, PSZ). Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE). Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU, PSZ). Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE). Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU, PSZ). Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ). Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ). Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL). Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ). Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE). Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU, PSZ). Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE).	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ). Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ). Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor b/skórki 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor b/skórki 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, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Ser żółty 50 g (MLE). Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ). Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Ser żółty 50 g (MLE). Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU, PSZ). Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 15 g (MLE). Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ). Ser żółty 50 g (MLE). Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ZYT). Masło extra 82% 5 g (MLE). Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ). Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ). Masło extra 82% 5 g (MLE). Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ). Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1876,42 kcal; Białko ogółem: 67,74 g; Tłuszcz: 53,94 g; Kw. tł. nasy.: 20,97 g; Węglowodany ogółem: 288,07 g; W tym cukry: 39,39 g; Błonnik pok.: 24,84 g; Sól: 8,08 g;	Wartość energetyczna: 2340,21 kcal; Białko ogółem: 71,74 g; Tłuszcz: 61,61 g; Kw. tł. nasy.: 23,74 g; Węglowodany ogółem: 386,00 g; W tym cukry: 94,23 g; Błonnik pok.: 23,58 g; Sól: 7,99 g;	Wartość energetyczna: 2112,62 kcal; Białko ogółem: 68,08 g; Tłuszcz: 52,27 g; Kw. tł. nasy.: 12,03 g; Węglowodany ogółem: 353,12 g; W tym cukry: 96,51 g; Błonnik pok.: 28,02 g; Sól: 8,68 g;	Wartość energetyczna: 1969,29 kcal; Białko ogółem: 71,11 g; Tłuszcz: 59,56 g; Kw. tł. nasy.: 23,48 g; Węglowodany ogółem: 296,72 g; W tym cukry: 41,88 g; Błonnik pok.: 23,31 g; Sól: 8,04 g;	Wartość energetyczna: 2356,10 kcal; Białko ogółem: 75,01 g; Tłuszcz: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 25,01 g; Węglowodany ogółem: 390,64 g; W tym cukry: 98,89 g; Błonnik pok.: 20,83 g; Sól: 5,96 g;	Wartość energetyczna: 2536,93 kcal; Białko ogółem: 115,64 g; Tłuszcz: 74,35 g; Kw. tł. nasy.: 35,67 g; Węglowodany ogółem: 361,55 g; W tym cukry: 71,58 g; Błonnik pok.: 28,47 g; Sól: 9,85 g;	Wartość energetyczna: 2348,05 kcal; Białko ogółem: 74,67 g; Tłuszcz: 58,27 g; Kw. tł. nasy.: 23,42 g; Węglowodany ogółem: 391,65 g; W tym cukry: 99,51 g; Błonnik pok.: 20,93 g; Sól: 5,99 g;	Wartość energetyczna: 1952,33 kcal; Białko ogółem: 83,99 g; Tłuszcz: 66,73 g; Kw. tł. nasy.: 21,28 g; Węglowodany ogółem: 270,00 g; W tym cukry: 31,68 g; Błonnik pok.: 33,12 g; Sól: 8,58 g;	Wartość energetyczna: 2135,34 kcal; Białko ogółem: 75,92 g; Tłuszcz: 62,30 g; Kw. tł. nasy.: 22,86 g; Węglowodany ogółem: 340,62 g; W tym cukry: 96,84 g; Błonnik pok.: 20,86 g; Sól: 5,72 g;	Wartość energetyczna: 2825,22 kcal; Białko ogółem: 85,47 g; Tłuszcz: 104,81 g; Kw. tł. nasy.: 52,21 g; Węglowodany ogółem: 398,25 g; W tym cukry: 80,35 g; Błonnik pok.: 26,72 g; Sól: 7,41 g;	Wartość energetyczna: 2737,87 kcal; Białko ogółem: 117,18 g; Tłuszcz: 77,22 g; Kw. tł. nasy.: 37,81 g; Węglowodany ogółem: 407,99 g; W tym cukry: 106,24 g; Błonnik pok.: 31,08 g; Sól: 10,53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabko pieczone 1szt. 1 szt Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabko pieczone 1 szt 1 szt Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabko pieczone 1 szt 1 szt Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabko pieczone 1 szt 1 szt Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Sałatka szwedzka ( ) 150 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Sałatka szwedzka ( ) 150 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Zrazik wierzbowy gotowany mielony 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Sałatka szwedzka b/c ( ) 150 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Zrazik wierzbowy gotowany mielony (bez glutenu) 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka szwedzka ( ) 75 g ( <b>GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Sałatka szwedzka b/c ( ) 150 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* ( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Zrazik wierzbowy gotowany mielony 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g				Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2255,89 kcal; Białko ogółem: 69,30 g; Tłuszcz: 79,27 g; Kw. tł. nasy.: 35,89 g; Węglowodany ogółem: 330,35 g; W tym cukry: 62,90 g; Błonnik pok.: 33,17 g; Sól: 10,30 g;	Wartość energetyczna: 2440,66 kcal; Białko ogółem: 72,12 g; Tłuszcz: 87,14 g; Kw. tł. nasy.: 42,00 g; Węglowodany ogółem: 353,22 g; W tym cukry: 79,67 g; Błonnik pok.: 29,83 g; Sól: 9,38 g;	Wartość energetyczna: 2269,65 kcal; Białko ogółem: 79,56 g; Tłuszcz: 66,54 g; Kw. tł. nasy.: 12,82 g; Węglowodany ogółem: 377,00 g; W tym cukry: 90,43 g; Błonnik pok.: 32,88 g; Sól: 12,02 g;	Wartość energetyczna: 2043,86 kcal; Białko ogółem: 68,39 g; Tłuszcz: 72,23 g; Kw. tł. nasy.: 26,00 g; Węglowodany ogółem: 313,81 g; W tym cukry: 58,16 g; Błonnik pok.: 27,21 g; Sól: 6,87 g;	Wartość energetyczna: 2315,28 kcal; Białko ogółem: 77,50 g; Tłuszcz: 72,23 g; Kw. tł. nasy.: 32,56 g; Węglowodany ogółem: 347,72 g; W tym cukry: 79,17 g; Błonnik pok.: 23,06 g; Sól: 5,55 g;	Wartość energetyczna: 2959,70 kcal; Białko ogółem: 138,37 g; Tłuszcz: 94,19 g; Kw. tł. nasy.: 44,76 g; Węglowodany ogółem: 400,27 g; W tym cukry: 105,33 g; Błonnik pok.: 30,53 g; Sól: 10,64 g;	Wartość energetyczna: 2344,38 kcal; Białko ogółem: 78,23 g; Tłuszcz: 72,43 g; Kw. tł. nasy.: 32,58 g; Węglowodany ogółem: 288,13 g; W tym cukry: 79,54 g; Błonnik pok.: 23,71 g; Sól: 5,63 g;	Wartość energetyczna: 2076,87 kcal; Białko ogółem: 87,20 g; Tłuszcz: 72,61 g; Kw. tł. nasy.: 28,37 g; Węglowodany ogółem: 345,24 g; W tym cukry: 27,27 g; Błonnik pok.: 39,45 g; Sól: 12,12 g;	Wartość energetyczna: 2375,58 kcal; Białko ogółem: 75,14 g; Tłuszcz: 77,79 g; Kw. tł. nasy.: 32,65 g; Węglowodany ogółem: 371,65 g; W tym cukry: 82,22 g; Błonnik pok.: 14,42 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2872,56 kcal; Białko ogółem: 78,13 g; Tłuszcz: 102,13 g; Kw. tł. nasy.: 53,08 g; Węglowodany ogółem: 371,65 g; W tym cukry: 82,14 g; Błonnik pok.: 33,13 g; Sól: 9,65 g;	Wartość energetyczna: 3159,31 kcal; Białko ogółem: 144,98 g; Tłuszcz: 106,77 g; Kw. tł. nasy.: 45,29 g; Węglowodany ogółem: 419,50 g; W tym cukry: 108,12 g; Błonnik pok.: 36,59 g; Sól: 12,02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-04 piątek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sliwka szt 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Sliwka szt 2 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Sliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sliwka szt 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jabko 1 szt Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	
		TSN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
		Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 75 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 50 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 75 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 75 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 50 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 75 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 75 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurtowoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g	Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )		Chrupki kukurydziane 25 g			
Kolacja	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g	
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 1984,07 kcal; Białko ogółem: 70,78 g; Tłuszcz: 58,17 g; Kw. tł. nasy.: 23,95 g; Węglowodany ogółem: 305,35 g; W tym cukry: 79,61 g; Błonnik pok.: 25,86 g; Sól: 6,53 g;	Wartość energetyczna: 2102,50 kcal; Białko ogółem: 74,76 g; Tłuszcz: 58,98 g; Kw. tł. nasy.: 24,73 g; Węglowodany ogółem: 329,59 g; W tym cukry: 81,63 g; Błonnik pok.: 25,75 g; Sól: 6,46 g;	Wartość energetyczna: 2017,11 kcal; Białko ogółem: 67,72 g; Tłuszcz: 50,72 g; Kw. tł. nasy.: 12,04 g; Węglowodany ogółem: 335,87 g; W tym cukry: 67,71 g; Błonnik pok.: 26,61 g; Sól: 7,66 g;	Wartość energetyczna: 2002,53 kcal; Białko ogółem: 69,92 g; Tłuszcz: 56,92 g; Kw. tł. nasy.: 23,84 g; Węglowodany ogółem: 314,30 g; W tym cukry: 82,46 g; Błonnik pok.: 27,57 g; Sól: 6,82 g;	Wartość energetyczna: 2151,81 kcal; Białko ogółem: 79,19 g; Tłuszcz: 57,58 g; Kw. tł. nasy.: 24,55 g; Węglowodany ogółem: 340,43 g; W tym cukry: 87,08 g; Błonnik pok.: 24,15 g; Sól: 5,46 g;	Wartość energetyczna: 2389,94 kcal; Białko ogółem: 104,68 g; Tłuszcz: 65,84 g; Kw. tł. nasy.: 28,17 g; Węglowodany ogółem: 357,71 g; W tym cukry: 92,24 g; Błonnik pok.: 29,50 g; Sól: 9,26 g;	Wartość energetyczna: 2071,62 kcal; Białko ogółem: 78,04 g; Tłuszcz: 57,26 g; Kw. tł. nasy.: 24,34 g; Węglowodany ogółem: 320,87 g; W tym cukry: 85,25 g; Błonnik pok.: 21,71 g; Sól: 5,31 g;	Wartość energetyczna: 1948,20 kcal; Białko ogółem: 2096,22 kcal; Białko ogółem: 58,02 g; Tłuszcz: 64,95 g; Kw. tł. nasy.: 23,90 g; Węglowodany ogółem: 328,53 g; W tym cukry: 80,67 g; Błonnik pok.: 22,88 g; Sól: 5,42 g;	Wartość energetyczna: 2096,22 kcal; Białko ogółem: 58,02 g; Tłuszcz: 64,95 g; Kw. tł. nasy.: 23,90 g; Węglowodany ogółem: 328,53 g; W tym cukry: 80,67 g; Błonnik pok.: 22,88 g; Sól: 5,42 g;	Wartość energetyczna: 2161,70 kcal; Białko ogółem: 76,97 g; Tłuszcz: 60,38 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 341,29 g; W tym cukry: 86,93 g; Błonnik pok.: 28,16 g; Sól: 5,42 g;	Wartość energetyczna: 2491,46 kcal; Białko ogółem: 109,41 g; Tłuszcz: 69,29 g; Kw. tł. nasy.: 29,98 g; Węglowodany ogółem: 371,34 g; W tym cukry: 73,35 g; Błonnik pok.: 32,71 g; Sól: 10,15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy () 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy () 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Pasztet z soczewicy () 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Pieczony chrupki kukurydziano ryżowe 20g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pomidor/bśkórki 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pomidor/bśkórki 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pasztet z soczewicy () 40g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE), Budyń o smaku śmietankowym b/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pomidor/bśkórki 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb Graham 120g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy () 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 120g (MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy () 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy () 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE), Sałata lodowa 10g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)
II SN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 50g, Cukinia pieczona z olejem * 50g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Marchew oprószana z olejem () 50g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 50g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Klopsik wieprzowy 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Marchew oprószana z olejem () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Klopsik wieprzowy 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Marchew oprószana z olejem () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 50g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy z warzywami () 150g (GLUPSZ, SOJ, SEL), Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz sojowy z warzywami () 150g (GLUPSZ, SOJ, SEL), Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ), Klopsik wieprzowy 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Marchew oprószana z olejem () 75g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30g (GLUPSZ), Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE)
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Musztarda 15g, saszetka 1 szt (GOR), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Ketchup 15g, saszetka 1 szt (SOJ), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ), Buraczki gotowane/plasty () 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ), Buraczki gotowane/plasty () 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Serek homo. naturalny 40g (MLE), Buraczki gotowane/plasty () 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ), Buraczki gotowane/plasty () 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g (MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ), Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Buraczki gotowane/plasty () 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Buraczki gotowane/plasty () 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)		Chleb Graham 30g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5g (MLE), Twaróg półtłusty 20g (MLE), Sałata zielona 5g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2479,43 kcal; Białko ogółem: 87,67 g; Tłuszcz: 85,84 g; Kw. tł. nasy.: 28,54 g; Węglowodany ogółem: 332,51 g; W tym cukry: 50,83 g; Błonnik pok.: 24,50 g; Sól: 7,99 g;	Wartość energetyczna: 2786,93 kcal; Białko ogółem: 85,87 g; Tłuszcz: 86,80 g; Kw. tł. nasy.: 30,43 g; Węglowodany ogółem: 402,78 g; W tym cukry: 105,36 g; Błonnik pok.: 26,52 g; Sól: 8,10 g;	Wartość energetyczna: 2303,36 kcal; Białko ogółem: 81,21 g; Tłuszcz: 66,76 g; Kw. tł. nasy.: 15,10 g; Węglowodany ogółem: 358,94 g; W tym cukry: 79,54 g; Błonnik pok.: 27,90 g; Sól: 10,03 g;	Wartość energetyczna: 2177,76 kcal; Białko ogółem: 102,78 g; Tłuszcz: 67,31 g; Kw. tł. nasy.: 27,86 g; Węglowodany ogółem: 311,85 g; W tym cukry: 111,31 g; Błonnik pok.: 21,31 g; Sól: 7,74 g;	Wartość energetyczna: 2525,61 kcal; Białko ogółem: 140,59 g; Tłuszcz: 106,48 g; Kw. tł. nasy.: 29,69 g; Węglowodany ogółem: 383,45 g; W tym cukry: 77,04 g; Błonnik pok.: 29,27 g; Sól: 6,54 g;	Wartość energetyczna: 2109,81 kcal; Białko ogółem: 102,37 g; Tłuszcz: 69,02 g; Kw. tł. nasy.: 29,67 g; Węglowodany ogółem: 413,65 g; W tym cukry: 111,01 g; Błonnik pok.: 29,27 g; Sól: 9,33 g;	Wartość energetyczna: 2133,45 kcal; Białko ogółem: 91,96 g; Tłuszcz: 76,12 g; Kw. tł. nasy.: 29,67 g; Węglowodany ogółem: 380,18 g; W tym cukry: 111,01 g; Błonnik pok.: 20,25 g; Sól: 6,47 g;	Wartość energetyczna: 2249,06 kcal; Białko ogółem: 78,84 g; Tłuszcz: 75,78 g; Kw. tł. nasy.: 28,70 g; Węglowodany ogółem: 319,39 g; W tym cukry: 92,51 g; Błonnik pok.: 17,13 g; Sól: 6,87 g;	Wartość energetyczna: 2552,24 kcal; Białko ogółem: 84,46 g; Tłuszcz: 64,67 g; Kw. tł. nasy.: 26,20 g; Węglowodany ogółem: 415,57 g; W tym cukry: 112,83 g; Błonnik pok.: 37,13 g; Sól: 6,56 g;	Wartość energetyczna: 3178,94 kcal; Białko ogółem: 129,91 g; Tłuszcz: 109,17 g; Kw. tł. nasy.: 40,50 g; Węglowodany ogółem: 413,08 g; W tym cukry: 74,42 g; Błonnik pok.: 27,03 g; Sól: 9,06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-10-06 niedziela	Sniadanie	Chleb mierzany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) 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 Ketchup 15g saszetka 1 szt	Chleb mierzany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) 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 Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Chleb mierzany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynekowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt Chrupki kukurydziane 25g	Chleb mierzany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mierzany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Szyńska tostowa- drobowa, średnio rozdr. 60g ( MLE, GOR.) Zawiera: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mixsałat 10g Serek homooowocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g	Chleb mierzany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Chleb mierzany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Szyńska tostowa- drobowa, średnio rozdr. 60g ( MLE, GOR.) Zawiera: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homooowocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)										
2024-10-06 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 50g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100g Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 75g (GLUPSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 75g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100g Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 75g (GLUPSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 50g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 75g (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 150g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100g Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 75g (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* b/c 250ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100g Kottlety z brokuła* 100g (GLU PSZ, JAJ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 75g (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
2024-10-06 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mierzany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mierzany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor/biskorki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor/biskorki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor/biskorki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mierzany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor/biskorki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mierzany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor/biskorki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mierzany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mierzany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb mierzany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2216,36 kcal; Białko ogółem: 91,50 g; Tłuszcz: 73,83 g; Kw. tł. nasy.: 36,10 g; Węglowodany ogółem: 309,40 g; W tym cukry: 76,83 g; Błonnik pok.: 23,01 g; Sól: 8,42 g;	Wartość energetyczna: 2172,92 kcal; Białko ogółem: 83,75 g; Tłuszcz: 57,33 g; Kw. tł. nasy.: 15,42 g; Węglowodany ogółem: 340,97 g; W tym cukry: 92,52 g; Błonnik pok.: 24,93 g; Sól: 8,52 g;	Wartość energetyczna: 2251,42 kcal; Białko ogółem: 92,24 g; Tłuszcz: 73,95 g; Kw. tł. nasy.: 32,33 g; Węglowodany ogółem: 313,55 g; W tym cukry: 62,98 g; Błonnik pok.: 25,05 g; Sól: 7,88 g;	Wartość energetyczna: 2369,99 kcal; Białko ogółem: 92,24 g; Tłuszcz: 65,73 g; Kw. tł. nasy.: 28,04 g; Węglowodany ogółem: 360,63 g; W tym cukry: 115,15 g; Błonnik pok.: 19,28 g; Sól: 6,07 g;	Wartość energetyczna: 2788,43 kcal; Białko ogółem: 136,95 g; Tłuszcz: 85,92 g; Kw. tł. nasy.: 33,90 g; Węglowodany ogółem: 378,11 g; W tym cukry: 84,82 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sól: 9,84 g;	Wartość energetyczna: 2279,55 kcal; Białko ogółem: 89,29 g; Tłuszcz: 63,76 g; Kw. tł. nasy.: 27,69 g; Węglowodany ogółem: 344,16 g; W tym cukry: 113,76 g; Błonnik pok.: 18,11 g; Sól: 6,00 g;	Wartość energetyczna: 2223,23 kcal; Białko ogółem: 116,00 g; Tłuszcz: 88,18 g; Kw. tł. nasy.: 39,98 g; Węglowodany ogółem: 258,91 g; W tym cukry: 75,40 g; Błonnik pok.: 31,51 g; Sól: 4,09 g;	Wartość energetyczna: 2140,43 kcal; Białko ogółem: 71,47 g; Tłuszcz: 69,50 g; Kw. tł. nasy.: 26,67 g; Węglowodany ogółem: 311,72 g; W tym cukry: 75,40 g; Błonnik pok.: 18,13 g; Sól: 5,00 g;	Wartość energetyczna: 2249,81 kcal; Białko ogółem: 59,38 g; Tłuszcz: 63,36 g; Kw. tł. nasy.: 24,90 g; Węglowodany ogółem: 370,50 g; W tym cukry: 114,28 g; Błonnik pok.: 26,67 g; Sól: 5,00 g;	Wartość energetyczna: 2875,31 kcal; Białko ogółem: 144,77 g; Tłuszcz: 95,39 g; Kw. tł. nasy.: 38,23 g; Węglowodany ogółem: 372,89 g; W tym cukry: 65,01 g; Błonnik pok.: 29,22 g; Sól: 10,38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku waniliowym 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) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
	ISN							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (i) 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej (i) 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) (i) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 50 g Sos jarzynowy (i) 100 ml szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Surówka żydowska z olejem b/c (i) 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 250 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 50 g Surówka żydowska z olejem b/c (i) 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) (i) 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 25 g	Banan 1szt. 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 25 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 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 zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2688,64 kcal; Białko ogółem: 92,67 g; Tłuszcz: 73,74 g; Kw. tł. nasy.: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 416,71 g; W tym cukry: 93,42 g; Błonnik pok.: 28,38 g; Sól: 6,98 g.	Wartość energetyczna: 2875,37 kcal; Białko ogółem: 99,41 g; Tłuszcz: 76,52 g; Kw. tł. nasy.: 30,45 g; Węglowodany ogółem: 450,86 g; W tym cukry: 106,33 g; Błonnik pok.: 29,59 g; Sól: 7,03 g.	Wartość energetyczna: 2131,90 kcal; Białko ogółem: 69,91 g; Tłuszcz: 47,88 g; Kw. tł. nasy.: 12,46 g; Węglowodany ogółem: 368,10 g; W tym cukry: 93,37 g; Błonnik pok.: 26,32 g; Sól: 6,90 g.	Wartość energetyczna: 2624,13 kcal; Białko ogółem: 90,35 g; Tłuszcz: 64,23 g; Kw. tł. nasy.: 26,00 g; Węglowodany ogółem: 466,61 g; W tym cukry: 116,21 g; Błonnik pok.: 27,40 g; Sól: 7,30 g.	Wartość energetyczna: 2879,82 kcal; Białko ogółem: 102,20 g; Tłuszcz: 68,18 g; Kw. tł. nasy.: 27,80 g; Węglowodany ogółem: 466,61 g; W tym cukry: 116,21 g; Błonnik pok.: 25,85 g; Sól: 6,17 g.	Wartość energetyczna: 3103,25 kcal; Białko ogółem: 116,77 g; Tłuszcz: 75,84 g; Kw. tł. nasy.: 30,92 g; Węglowodany ogółem: 493,13 g; W tym cukry: 110,51 g; Błonnik pok.: 32,75 g; Sól: 8,45 g.	Wartość energetyczna: 2789,88 kcal; Białko ogółem: 97,22 g; Tłuszcz: 66,70 g; Kw. tł. nasy.: 27,47 g; Węglowodany ogółem: 448,53 g; W tym cukry: 111,24 g; Błonnik pok.: 25,31 g; Sól: 6,26 g.	Wartość energetyczna: 1960,46 kcal; Białko ogółem: 91,99 g; Tłuszcz: 63,57 g; Kw. tł. nasy.: 24,04 g; Węglowodany ogółem: 269,51 g; W tym cukry: 26,43 g; Błonnik pok.: 37,71 g; Sól: 3,09 g.	Wartość energetyczna: 2165,53 kcal; Białko ogółem: 58,10 g; Tłuszcz: 55,88 g; Kw. tł. nasy.: 20,48 g; Węglowodany ogółem: 366,39 g; W tym cukry: 107,53 g; Błonnik pok.: 16,28 g; Sól: 3,09 g.	Wartość energetyczna: 2828,16 kcal; Białko ogółem: 98,87 g; Tłuszcz: 67,27 g; Kw. tł. nasy.: 30,57 g; Węglowodany ogółem: 461,54 g; W tym cukry: 110,95 g; Błonnik pok.: 31,94 g; Sól: 5,07 g.	Wartość energetyczna: 3138,22 kcal; Białko ogółem: 139,66 g; Tłuszcz: 82,42 g; Kw. tł. nasy.: 28,81 g; Węglowodany ogółem: 464,73 g; W tym cukry: 97,05 g; Błonnik pok.: 32,74 g; Sól: 8,31 g.



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60g Seler naciowy 20g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 30g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Ogórek kiszony 60g Seler naciowy 20g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60g (RYB, SEL) Pomidor/b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 30g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidor/b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 30g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidor/b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 30g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidor/b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60g Seler naciowy 20g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Wafle ryżowe 30g	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60g Seler naciowy 20g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Wafle ryżowe 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SN								Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g			
Obiad	Grochowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 75g (SEL.) Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 50g (SEL.) Buraczki gotowane (l) 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 75g (SEL.) Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75g Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 50g Buraczki gotowane (l) 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75g Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75g Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75g Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 60g (JAJ.) Sos koperkowy* (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 75g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Kotlety sojowe 100g (SOJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 75g (SEL.) Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75g Buraczki gotowane (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor/b/skórki 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor/b/skórki 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor 60g Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor 60g Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 60g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2154.05 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2315.55 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2026.83 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2288.96 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2729.29 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 388.51 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2205.80 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2259.13 kcal; Białko ogółem: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 58.70 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2386.96 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2780.66 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt
II ŚN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Ogórek kiszony plasterki z olejem 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Ogórek kiszony plasterki z olejem 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GOR.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Ogórek kiszony plasterki z olejem 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony plasterki z olejem 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
Kolejka	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 mielczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) 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) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2008.71 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2101.97 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 66.18 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2043.03 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2075.52 kcal; Białko ogółem: 66.37 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2133.16 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2671.83 kcal; Białko ogółem: 174.74 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2102.07 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 32.71 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1809.47 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 260.87 g; W tym cukry: 32.71 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2040.81 kcal; Białko ogółem: 56.81 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 68.18 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2325.90 kcal; Białko ogółem: 59.76 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 386.27 g; W tym cukry: 68.18 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2715.66 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 408.49 g; W tym cukry: 73.66 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-10 czwartek	II SN	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Paszetki z soczewicy (i) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Paszetki z soczewicy (i) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
			Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Surowka wielowarzynna z olejem (i) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Surowka wielowarzynna z olejem (i) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Surowka wielowarzynna z olejem (i) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Marchew gotowana z olejem (i) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka wielowarzynna z olejem b/c (i) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (i) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (i) (b)glutenu 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bariszcz czerwony z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami i serem zółtym (i) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g			Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Jabiko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		
Kolejacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor/b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor/b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor/b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Winogrona 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 5 g	Winogrona 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Winogrona 100 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 5 g	Winogrona 100 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2012,67 kcal; Białko ogółem: 71,37 g; Tłuszcz: 56,54 g; Kw. tł. nasy.: 20,87 g; Węglowodany ogółem: 313,61 g; W tym cukry: 62,84 g; Błonnik pok.: 26,98 g; Sól: 7,99 g;	Wartość energetyczna: 2280,15 kcal; Białko ogółem: 88,07 g; Tłuszcz: 59,91 g; Kw. tł. nasy.: 22,27 g; Węglowodany ogółem: 356,19 g; W tym cukry: 59,64 g; Błonnik pok.: 24,84 g; Sól: 7,72 g;	Wartość energetyczna: 2145,94 kcal; Białko ogółem: 75,52 g; Tłuszcz: 53,30 g; Kw. tł. nasy.: 11,33 g; Węglowodany ogółem: 352,61 g; W tym cukry: 62,55 g; Błonnik pok.: 28,90 g; Sól: 8,25 g;	Wartość energetyczna: 2036,74 kcal; Białko ogółem: 75,57 g; Tłuszcz: 59,25 g; Kw. tł. nasy.: 24,28 g; Węglowodany ogółem: 310,85 g; W tym cukry: 48,21 g; Błonnik pok.: 25,43 g; Sól: 7,79 g;	Wartość energetyczna: 2271,45 kcal; Białko ogółem: 92,56 g; Tłuszcz: 57,43 g; Kw. tł. nasy.: 22,29 g; Węglowodany ogółem: 356,14 g; W tym cukry: 62,68 g; Błonnik pok.: 20,46 g; Sól: 5,88 g;	Wartość energetyczna: 2950,22 kcal; Białko ogółem: 134,96 g; Tłuszcz: 93,36 g; Kw. tł. nasy.: 38,64 g; Węglowodany ogółem: 408,54 g; W tym cukry: 76,91 g; Błonnik pok.: 31,85 g; Sól: 9,94 g;	Wartość energetyczna: 2411,30 kcal; Białko ogółem: 94,78 g; Tłuszcz: 56,98 g; Kw. tł. nasy.: 22,40 g; Węglowodany ogółem: 391,31 g; W tym cukry: 86,82 g; Błonnik pok.: 23,11 g; Sól: 6,08 g;	Wartość energetyczna: 2062,46 kcal; Białko ogółem: 80,00 g; Tłuszcz: 66,23 g; Kw. tł. nasy.: 25,58 g; Węglowodany ogółem: 293,53 g; W tym cukry: 40,15 g; Błonnik pok.: 36,90 g; Sól: 8,42 g;	Wartość energetyczna: 2306,40 kcal; Białko ogółem: 74,68 g; Tłuszcz: 69,11 g; Kw. tł. nasy.: 21,93 g; Węglowodany ogółem: 352,09 g; W tym cukry: 63,20 g; Błonnik pok.: 22,15 g; Sól: 4,67 g;	Wartość energetyczna: 2549,91 kcal; Białko ogółem: 80,22 g; Tłuszcz: 85,01 g; Kw. tł. nasy.: 41,09 g; Węglowodany ogółem: 380,56 g; W tym cukry: 87,61 g; Błonnik pok.: 29,69 g; Sól: 7,52 g;	Wartość energetyczna: 2893,80 kcal; Białko ogółem: 127,19 g; Tłuszcz: 95,17 g; Kw. tł. nasy.: 40,45 g; Węglowodany ogółem: 396,13 g; W tym cukry: 61,87 g; Błonnik pok.: 32,08 g; Sól: 10,25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-11 piątek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Roszponka 10 g Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Roszponka 10 g Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)										
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 50 g Warzywa po grecku ( ) 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 50 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 50 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 50 g (RYB.) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 75 g Warzywa po grecku (bez gluteń) ( ) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku ( ) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g				Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
2024-10-11 piątek	Kolacja	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	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 pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1891,45 kcal; Białko ogółem: 69,91 g; Tłuszcz: 54,65 g; Kw. tł. nasy.: 24,36 g; Węglowodany ogółem: 290,68 g; W tym cukry: 59,64 g; Błonnik pok.: 22,39 g; Sól: 9,21 g;	Wartość energetyczna: 2138,63 kcal; Białko ogółem: 72,40 g; Tłuszcz: 60,48 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; Węglowodany ogółem: 337,59 g; W tym cukry: 56,14 g; Błonnik pok.: 23,71 g; Sól: 7,01 g;	Wartość energetyczna: 2050,45 kcal; Białko ogółem: 72,40 g; Tłuszcz: 49,31 g; Kw. tł. nasy.: 12,01 g; Węglowodany ogółem: 339,76 g; W tym cukry: 85,04 g; Błonnik pok.: 26,12 g; Sól: 9,93 g;	Wartość energetyczna: 1926,12 kcal; Białko ogółem: 68,08 g; Tłuszcz: 50,06 g; Kw. tł. nasy.: 23,85 g; Węglowodany ogółem: 309,04 g; W tym cukry: 80,49 g; Błonnik pok.: 20,89 g; Sól: 5,87 g;	Wartość energetyczna: 2075,38 kcal; Białko ogółem: 76,24 g; Tłuszcz: 51,46 g; Kw. tł. nasy.: 24,60 g; Węglowodany ogółem: 335,64 g; W tym cukry: 99,95 g; Błonnik pok.: 19,76 g; Sól: 4,55 g;	Wartość energetyczna: 2492,41 kcal; Białko ogółem: 102,61 g; Tłuszcz: 68,06 g; Kw. tł. nasy.: 27,31 g; Węglowodany ogółem: 378,99 g; W tym cukry: 55,83 g; Błonnik pok.: 26,15 g; Sól: 11,73 g;	Wartość energetyczna: 2032,60 kcal; Białko ogółem: 77,00 g; Tłuszcz: 53,64 g; Kw. tł. nasy.: 24,57 g; Węglowodany ogółem: 320,75 g; W tym cukry: 99,73 g; Błonnik pok.: 18,59 g; Sól: 4,41 g;	Wartość energetyczna: 1810,74 kcal; Białko ogółem: 77,00 g; Tłuszcz: 60,69 g; Kw. tł. nasy.: 26,69 g; Węglowodany ogółem: 254,86 g; W tym cukry: 32,82 g; Błonnik pok.: 31,68 g; Sól: 7,81 g;	Wartość energetyczna: 2044,54 kcal; Białko ogółem: 54,72 g; Tłuszcz: 61,38 g; Kw. tł. nasy.: 22,67 g; Węglowodany ogółem: 323,83 g; W tym cukry: 79,87 g; Błonnik pok.: 18,49 g; Sól: 4,11 g;	Wartość energetyczna: 2050,56 kcal; Białko ogółem: 71,38 g; Tłuszcz: 56,87 g; Kw. tł. nasy.: 25,14 g; Węglowodany ogółem: 326,16 g; W tym cukry: 79,87 g; Błonnik pok.: 25,94 g; Sól: 8,60 g;	Wartość energetyczna: 2657,04 kcal; Białko ogółem: 113,70 g; Tłuszcz: 73,79 g; Kw. tł. nasy.: 30,40 g; Węglowodany ogółem: 397,08 g; W tym cukry: 66,47 g; Błonnik pok.: 28,55 g; Sól: 10,70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix salat 10 g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
		II SN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )									
2024-10-12 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (l) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dylnia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dylnia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dylnia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dylnia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dylnia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Dylnia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dylnia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
2024-10-12 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe z cięcięcina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor/b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor/b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor/b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe z cięcięcina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g ( <b>GLU PSZ, JA.J.</b> ) Pomidor 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor/b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor/b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe z cięcięcina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g ( <b>GLU PSZ, JA.J.</b> ) Pomidor 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe z cięcięcina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g ( <b>GLU PSZ, JA.J.</b> ) Pomidor 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2169.15 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sol: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2303.14 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sol: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2212.86 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sol: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 1981.92 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sol: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2157.82 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sol: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 3042.96 kcal; Białko ogółem: 146.21 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sol: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2157.82 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sol: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2000.40 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; W tym cukry: 21.23 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sol: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2344.55 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 115.18 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sol: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2981.81 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; W tym cukry: 100.30 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sol: 9.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-10-13 niedziela	II SN	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z papryką 60 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z papryką 60 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE), Szyńska drobowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml, Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z zieleni 60 g (MLE), Pomidor/b/skórki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z zieleni 60 g (MLE), Pomidor/b/skórki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z zieleni 40 g (MLE), Pomidor/b/skórki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z papryką 60 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbatka czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z papryką 60 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml, Waflle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z zieleni 40 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek z zieleni 40 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
			Jabko 1 szt 1 szt									
2024-10-13 niedziela	PD	Obiad	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Kottlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ), Kapusta zasmażana (I) 75 g (GLU PSZ.), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Kottlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ), Kapusta zasmażana (I) 50 g (GLU PSZ.), Surówka z kapusty białej z olejem (I) 75 g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Schab gotowany 60 g, Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL), Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Schab gotowany 60 g, Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Kottlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ), Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 60 g, Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150 g, Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Schab gotowany 60 g, Sos własny (bez glutenu) 100 ml, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g, Surówka z kapusty białej z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Schab gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g, Schab gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
2024-10-13 niedziela	PN	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g, Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE), Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g, Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Pomidor/b/skórki 60 g, Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Pomidor/b/skórki 60 g, Herbatka 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 zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Ser zółty 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Pomidor/b/skórki 60 g, Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g, Herbatka czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g, Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml	
			Jabko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2000.39 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2157.60 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2085.98 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2055.33 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2130.63 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2122.63 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1890.36 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2022.96 kcal; Białko ogółem: 61.74 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 2330.92 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2630.92 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 9.77 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,