

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 30g (RYB, SEL) Baton szynkowy z kurcząt 30g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 30g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 30g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 30g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml	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.) Baton szynkowy z kurcząt 30g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 30g (RYB, SEL.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 30g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60g Baton szynkowy z kurcząt 30g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 30g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 30g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Jabko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60g (RYB, SEL.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml
II SN								Jabko 1 szt 1 szt			
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 75g Dymna duszona z olejem* 75g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 50g Dymna duszona z olejem* 50g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) (l) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 150g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Klopsik wierzprowy 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 60g (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 50g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150g (GLU PSZ.) Klopsik wierzprowy 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100ml Dymna duszona z olejem* 50g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 75g Dymna duszona z olejem* 75g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) (l) 350ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 75g Dymna duszona z olejem* 75g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 75g Dymna duszona z olejem* 75g Kompotowocowy* z/c 250ml	Wielowarzynna z ziemniakami (l) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami (l) 300g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (l) 75g Dymna duszona z olejem* 75g Kompotowocowy* z/c 250ml
PD		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70g Rukola 10g 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 piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzynno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5g	Sok przecierowy warzynno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny warzynno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1939.39 kcal; Białko ogółem: 67.32g; Tłuszcz: 56.00g; Kw. tł. nasy.: 21.44g; Węglowodany ogółem: 297.87g; W tym cukry: 38.69g; Błonnik pok.: 23.94g; Sól: 8.35g;	Wartość energetyczna: 2244.90 kcal; Białko ogółem: 68.02g; Tłuszcz: 49.77g; Kw. tł. nasy.: 20.39g; Węglowodany ogółem: 388.59g; W tym cukry: 126.81g; Błonnik pok.: 23.38g; Sól: 8.06g;	Wartość energetyczna: 2149.79 kcal; Białko ogółem: 72.78g; Tłuszcz: 45.52g; Kw. tł. nasy.: 10.23g; Węglowodany ogółem: 371.59g; W tym cukry: 99.96g; Błonnik pok.: 27.67g; Sól: 7.90g;	Wartość energetyczna: 2015.05 kcal; Białko ogółem: 70.31g; Tłuszcz: 56.54g; Kw. tł. nasy.: 23.03g; Węglowodany ogółem: 312.75g; W tym cukry: 42.29g; Błonnik pok.: 21.93g; Sól: 7.86g;	Wartość energetyczna: 2307.33 kcal; Białko ogółem: 72.88g; Tłuszcz: 49.75g; Kw. tł. nasy.: 20.34g; Węglowodany ogółem: 397.56g; W tym cukry: 131.82g; Błonnik pok.: 20.14g; Sól: 5.87g;	Wartość energetyczna: 2658.22 kcal; Białko ogółem: 115.88g; Tłuszcz: 78.83g; Kw. tł. nasy.: 30.08g; Węglowodany ogółem: 375.43g; W tym cukry: 53.07g; Błonnik pok.: 29.85g; Sól: 10.19g;	Wartość energetyczna: 2217.81 kcal; Białko ogółem: 69.80g; Tłuszcz: 51.18g; Kw. tł. nasy.: 25.55g; Węglowodany ogółem: 269.71g; W tym cukry: 32.60g; Błonnik pok.: 35.79g; Sól: 9.39g;	Wartość energetyczna: 1938.88 kcal; Białko ogółem: 2252.63 kcal; Białko ogółem: 80.79g; Tłuszcz: 65.03g; Kw. tł. nasy.: 21.90g; Węglowodany ogółem: 356.94g; W tym cukry: 100.21g; Błonnik pok.: 21.12g; Sól: 5.21g;	Wartość energetyczna: 1846.27 kcal; Białko ogółem: 72.29g; Tłuszcz: 54.01g; Kw. tł. nasy.: 21.66g; Węglowodany ogółem: 270.23g; W tym cukry: 34.31g; Błonnik pok.: 37.33g; Sól: 7.99g;	Wartość energetyczna: 1846.27 kcal; Białko ogółem: 72.29g; Tłuszcz: 54.01g; Kw. tł. nasy.: 21.66g; Węglowodany ogółem: 270.23g; W tym cukry: 34.31g; Błonnik pok.: 37.33g; Sól: 7.99g;	Wartość energetyczna: 2126.13 kcal; Białko ogółem: 54.05g; Tłuszcz: 47.34g; Kw. tł. nasy.: 20.52g; Węglowodany ogółem: 379.43g; W tym cukry: 105.47g; Błonnik pok.: 31.07g; Sól: 4.55g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
Sniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurzej polki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurzej polki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunkowa debowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serrek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Mixsałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10 g Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serrek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
									Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kottlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos chrzanowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kottlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kottlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy* (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kottlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pulpit drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE, SOJ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE, SOJ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpit drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ, MLE) Sos koperkowy* (bez glutenu) 100 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpit drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ, MLE) Sos koperkowy* (bez glutenu) 100 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kottlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kottlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2413.76 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2594.01 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 410.90 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2119.15 kcal; Białko ogółem: 62.60 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2681.39 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 444.41 g; W tym cukry: 113.88 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2938.39 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 486.55 g; W tym cukry: 149.51 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 3070.90 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 449.90 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2699.65 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; W tym cukry: 149.12 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2058.57 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 1978.55 kcal; Białko ogółem: 60.42 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2140.10 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2751.89 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 422.81 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet kukurydziane 25 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew talarki gotowane + 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew talarki gotowane + 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek truskawkowy + 60 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew talarki gotowane + 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew talarki gotowane + 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g										
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraki po francusku + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraki po francusku + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Buraki po francusku + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Buraki po francusku + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Buraki po francusku + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet drobiowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki po francusku + 75 g Kaliafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyszka szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyszka szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor/biskorki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pyszka szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyszka szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor/biskorki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyszka szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyszka szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyszka szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2029.64 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sol: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2171.21 kcal; Białko ogółem: 2037.24 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sol: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1895.45 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sol: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2146.43 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sol: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2511.65 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sol: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2067.51 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sol: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 260.05 g; W tym cukry: 28.36 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sol: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2172.86 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sol: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 1906.52 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sol: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2205.96 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sol: 10.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (MLE, GOR, SOJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (MLE, GOR, SOJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Salatazielona 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (MLE, GOR, SOJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 30 g Sałatazielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (MLE, SEL) Sałatazielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	II ŚN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (SOJ, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (SOJ, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) + 70 g (JAJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Risotto z tofu i pieczarkami + 300 g (SOJ, MLE) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polewka Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (SOJ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sałatazielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem dieta + 100 g (SEL) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatazielona + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowia kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatazielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PN			Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ) Sałatazielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Jabiko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2436.29 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sol: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2512.44 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 115.69 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sol: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2404.33 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sol: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2183.93 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 124.08 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sol: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2346.95 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sol: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 3139.35 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 118.98 g; Kw. tł. nasy.: 51.27 g; Węglowodany ogółem: 417.06 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sol: 16.09 g;	Wartość energetyczna: 2273.81 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 360.72 g; W tym cukry: 122.35 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sol: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2433.88 kcal; Białko ogółem: 2399.13 kcal; Białko ogółem: 56.52 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 116.36 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sol: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 102.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sol: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2545.28 kcal; Białko ogółem: 65.07 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 119.44 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sol: 12.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Cukrzykowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Rukola 10g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Rukola 10g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60g (MLE.) Rukola 10g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml
		II SN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
2025-01-10 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75g Szpinak gotowany z olejem + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75g Szpinak gotowany z olejem + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Sznajki gotowany z olejem + 75g Bukiet jarzyn gotowany + 75g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Sznajki gotowany z olejem + 75g Bukiet jarzyn gotowany + 75g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Pulpet z dorsza + 70g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Sznajki gotowany z olejem + 75g Bukiet jarzyn gotowany + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75g Sznajki gotowany z olejem + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 350g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75g Sznajki gotowany z olejem + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75g Sznajki gotowany z olejem + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB.) Sos grecki + 100g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75g Sznajki gotowany z olejem + 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
2025-01-10 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Pomidor 70g Sałata zielona 10g 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 Jajko gotowane kił M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Buraki gotowane słupki + 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Buraki gotowane słupki + 70g Sałata zielona 10g 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Buraki gotowane słupki + 70g Sałata zielona 10g 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Buraki gotowane słupki + 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Buraki gotowane słupki + 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Pomidor 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Pomidor 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Pomidor 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60g (JAJ, MLE.) Pomidor 70g Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml		
		Wartość energetyczna: 2442,44 kcal; Białko ogółem: 83,55 g; Tłuszcz: 75,92 g; Kw. tł. nasy: 27,33 g; Węglowodany ogółem: 338,27 g; W tym cukry: 80,07 g; Błonnik pok.: 28,35 g; Sól: 9,61 g;	Wartość energetyczna: 2223,07 kcal; Białko ogółem: 78,61 g; Tłuszcz: 60,59 g; Kw. tł. nasy: 13,39 g; Węglowodany ogółem: 350,01 g; W tym cukry: 98,44 g; Błonnik pok.: 27,97 g; Sól: 9,08 g;	Wartość energetyczna: 2356,79 kcal; Białko ogółem: 87,87 g; Tłuszcz: 74,13 g; Kw. tł. nasy: 28,51 g; Węglowodany ogółem: 353,82 g; W tym cukry: 116,50 g; Błonnik pok.: 24,89 g; Sól: 8,57 g;	Wartość energetyczna: 2815,21 kcal; Białko ogółem: 131,10 g; Tłuszcz: 83,22 g; Kw. tł. nasy: 31,21 g; Węglowodany ogółem: 397,66 g; W tym cukry: 100,06 g; Błonnik pok.: 34,35 g; Sól: 14,08 g;	Wartość energetyczna: 2445,41 kcal; Białko ogółem: 86,49 g; Tłuszcz: 73,30 g; Kw. tł. nasy: 28,28 g; Węglowodany ogółem: 367,67 g; W tym cukry: 116,28 g; Błonnik pok.: 23,72 g; Sól: 8,43 g;	Wartość energetyczna: 2046,76 kcal; Białko ogółem: 59,06 g; Tłuszcz: 76,75 g; Kw. tł. nasy: 24,44 g; Węglowodany ogółem: 273,01 g; W tym cukry: 38,34 g; Błonnik pok.: 38,46 g; Sól: 10,26 g;	Wartość energetyczna: 2238,61 kcal; Białko ogółem: 83,54 g; Tłuszcz: 69,25 g; Kw. tł. nasy: 26,39 g; Węglowodany ogółem: 331,84 g; W tym cukry: 107,02 g; Błonnik pok.: 20,28 g; Sól: 6,11 g;	Wartość energetyczna: 1927,38 kcal; Białko ogółem: 86,55 g; Tłuszcz: 79,59 g; Kw. tł. nasy: 29,10 g; Węglowodany ogółem: 258,08 g; W tym cukry: 39,29 g; Błonnik pok.: 31,21 g; Sól: 10,65 g;	Wartość energetyczna: 2530,36 kcal; Białko ogółem: 86,55 g; Tłuszcz: 79,59 g; Kw. tł. nasy: 29,10 g; Węglowodany ogółem: 376,58 g; W tym cukry: 110,58 g; Błonnik pok.: 29,06 g; Sól: 10,23 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatorestkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadnej 50 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Hummus + 40 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Budyń o smaku smietankowym z/c 150 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Hummus + 40 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Budyń o smaku smietankowym z/c 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadnej 50 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Surowka z marchwi z olejem b/c + 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus + 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II SN										
2025-01-11 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Cukinia gotowana + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Cukinia gotowana + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Cukinia gotowana + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Cukinia gotowana + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)
2025-01-11 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cięcieliną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cięcieliną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cięcieliną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2317.61 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2465.19 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2211.25 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 1884.40 kcal; Białko ogółem: 66.79 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2219.88 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2912.58 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2077.63 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2303.98 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 278.67 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2320.28 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 10.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor/b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szpinak baby 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szpinak baby 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II ŚN							Jabłko 1 szt 1 szt			
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 50 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 75 g Dymia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 75 g Dymia pieczona + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 55 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 50 g Dymia pieczona + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty + marchwią + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron bezglutenowy 70 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU ŻYT.) Surówka Coleslaw + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet sojowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU ŻYT.) Surówka Coleslaw + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)
2025-01-12 niedziela	Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyszka schabowa-wędzonka wędzony parzony 50 g Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor/b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor/b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor/b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyszka schabowa-wędzonka wędzony parzony 50 g Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sernik 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		
		Wartość energetyczna: 2258.38 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2386.56 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2319.69 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2390.40 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2279.81 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3134.33 kcal; Białko ogółem: 170.32 g; Tłuszcz: 102.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2383.41 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2157.54 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 270.12 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2386.95 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2088.76 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 270.51 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatorestkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Szynka kruszona z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ciaście różne 20g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE, SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Wafle ryżowe 30 g
	II ŚN											
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 100 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 100 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) + 70 g (JAJ, GOR.) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Słupki z marchewki + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Marchew gotowana/plasty + 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, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Marchew gotowana/plasty + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 60 g (MLE.) Marchew gotowana/plasty + 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, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Marchew gotowana/plasty + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Słupki z marchewki + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Słupki z marchewki + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Słupki z marchewki + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 60 g (MLE.) Marchew gotowana/plasty + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)			
		Wartość energetyczna: 2251,49 kcal; Białko ogółem: 73,06 g; Tłuszcz: 59,94 g; Kw. tł. nasy.: 24,39 g; Węglowodany ogółem: 362,88 g; W tym cukry: 107,55 g; Błonnik pok.: 24,06 g; Sól: 8,02 g;	Wartość energetyczna: 2433,85 kcal; Białko ogółem: 90,57 g; Tłuszcz: 63,72 g; Kw. tł. nasy.: 28,03 g; Węglowodany ogółem: 378,81 g; W tym cukry: 125,84 g; Błonnik pok.: 23,36 g; Sól: 7,72 g;	Wartość energetyczna: 2296,90 kcal; Białko ogółem: 69,06 g; Tłuszcz: 62,72 g; Kw. tł. nasy.: 15,86 g; Węglowodany ogółem: 374,12 g; W tym cukry: 106,97 g; Błonnik pok.: 30,56 g; Sól: 12,03 g;	Wartość energetyczna: 1943,89 kcal; Białko ogółem: 59,51 g; Tłuszcz: 57,60 g; Kw. tł. nasy.: 23,79 g; Węglowodany ogółem: 309,88 g; W tym cukry: 56,52 g; Błonnik pok.: 28,94 g; Sól: 10,78 g;	Wartość energetyczna: 2152,36 kcal; Białko ogółem: 76,72 g; Tłuszcz: 53,90 g; Kw. tł. nasy.: 23,81 g; Węglowodany ogółem: 345,24 g; W tym cukry: 92,17 g; Błonnik pok.: 22,39 g; Sól: 8,13 g;	Wartość energetyczna: 2062,61 kcal; Białko ogółem: 112,26 g; Tłuszcz: 86,27 g; Kw. tł. nasy.: 39,68 g; Węglowodany ogółem: 393,46 g; W tym cukry: 118,33 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 13,79 g;	Wartość energetyczna: 2236,02 kcal; Białko ogółem: 73,96 g; Tłuszcz: 58,48 g; Kw. tł. nasy.: 26,98 g; Węglowodany ogółem: 315,15 g; W tym cukry: 91,71 g; Błonnik pok.: 20,92 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 2206,61 kcal; Białko ogółem: 87,85 g; Tłuszcz: 80,39 g; Kw. tł. nasy.: 29,86 g; Węglowodany ogółem: 306,05 g; W tym cukry: 43,89 g; Błonnik pok.: 46,57 g; Sól: 11,27 g;	Wartość energetyczna: 2308,71 kcal; Białko ogółem: 55,77 g; Tłuszcz: 69,44 g; Kw. tł. nasy.: 25,78 g; Węglowodany ogółem: 370,89 g; W tym cukry: 111,92 g; Błonnik pok.: 25,11 g; Sól: 8,85 g;	Wartość energetyczna: 2112,91 kcal; Białko ogółem: 81,35 g; Tłuszcz: 70,78 g; Kw. tł. nasy.: 26,17 g; Węglowodany ogółem: 301,37 g; W tym cukry: 61,10 g; Błonnik pok.: 43,74 g; Sól: 11,48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoresztkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Vegetariańska
Shniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor/bśkórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor/bśkórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g Mix sałat 10 g Pomidor/bśkórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor/bśkórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor/bśkórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Szywnikowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g (MLE.) Pomidor 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szywnikowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g (MLE.) Pomidor 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Buraki gotowane słupki + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 50 g (JAJ, GOR.) Buraki gotowane słupki + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką (bez mleka) + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Buraki gotowane słupki + 75 g Sznajki gotowane z olejem + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Buraki gotowane słupki + 75 g Sznajki gotowane z olejem + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Sznajki gotowane z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Sznajki gotowane z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Sznajki gotowane z olejem + 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Sznajki gotowane z olejem + 50 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sznajka pieczona w plasterach + 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Buraki gotowane słupki + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Sznajki gotowane z olejem + 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Jabko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy w osłonce niejadalnej, 50 g Pomidor 60 g Salata 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, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor/bśkórki 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, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor/bśkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 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, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy w osłonce niejadalnej, 50 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/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, JAJ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
	Wartość energetyczna: 2132,64 kcal; Białko ogółem: 77,12 g; Tłuszcz: 75,62 g; Kw. tł. nasy.: 31,35 g; Węglowodany ogółem: 297,00 g; W tym cukry: 65,84 g; Błonnik pok.: 27,97 g; Sól: 9,89 g;	Wartość energetyczna: 2229,39 kcal; Białko ogółem: 80,81 g; Tłuszcz: 77,11 g; Kw. tł. nasy.: 32,04 g; Węglowodany ogółem: 312,09 g; W tym cukry: 63,93 g; Błonnik pok.: 23,92 g; Sól: 10,30 g;	Wartość energetyczna: 2184,35 kcal; Białko ogółem: 81,69 g; Tłuszcz: 63,91 g; Kw. tł. nasy.: 15,42 g; Węglowodany ogółem: 331,36 g; W tym cukry: 83,27 g; Błonnik pok.: 30,45 g; Sól: 10,83 g;	Wartość energetyczna: 2178,41 kcal; Białko ogółem: 76,21 g; Tłuszcz: 80,52 g; Kw. tł. nasy.: 34,32 g; Węglowodany ogółem: 295,09 g; W tym cukry: 50,04 g; Błonnik pok.: 23,78 g; Sól: 10,87 g;	Wartość energetyczna: 2321,92 kcal; Białko ogółem: 86,50 g; Tłuszcz: 104,44 g; Kw. tł. nasy.: 40,45 g; Węglowodany ogółem: 339,26 g; W tym cukry: 70,96 g; Błonnik pok.: 29,32 g; Sól: 12,61 g;	Wartość energetyczna: 2780,02 kcal; Białko ogółem: 131,89 g; Tłuszcz: 104,44 g; Kw. tł. nasy.: 40,45 g; Węglowodany ogółem: 339,26 g; W tym cukry: 70,96 g; Błonnik pok.: 29,32 g; Sól: 12,61 g;	Wartość energetyczna: 2261,99 kcal; Białko ogółem: 99,92 g; Tłuszcz: 78,98 g; Kw. tł. nasy.: 34,01 g; Węglowodany ogółem: 317,28 g; W tym cukry: 67,91 g; Błonnik pok.: 21,00 g; Sól: 13,08 g;	Wartość energetyczna: 2045,05 kcal; Białko ogółem: 99,92 g; Tłuszcz: 78,98 g; Kw. tł. nasy.: 29,02 g; Węglowodany ogółem: 249,89 g; W tym cukry: 16,84 g; Błonnik pok.: 33,11 g; Sól: 13,08 g;	Wartość energetyczna: 2107,53 kcal; Białko ogółem: 70,65 g; Tłuszcz: 65,30 g; Kw. tł. nasy.: 25,46 g; Węglowodany ogółem: 306,83 g; W tym cukry: 47,48 g; Błonnik pok.: 24,20 g; Sól: 8,03 g;	Wartość energetyczna: 1923,02 kcal; Białko ogółem: 83,96 g; Tłuszcz: 65,30 g; Kw. tł. nasy.: 25,80 g; Węglowodany ogółem: 267,56 g; W tym cukry: 47,48 g; Błonnik pok.: 34,63 g; Sól: 13,50 g;	Wartość energetyczna: 2149,75 kcal; Białko ogółem: 56,62 g; Tłuszcz: 76,30 g; Kw. tł. nasy.: 38,59 g; Węglowodany ogółem: 316,17 g; W tym cukry: 79,51 g; Błonnik pok.: 21,58 g; Sól: 8,85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoresztkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Indyk z pasteli produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce nejdalej 50 g Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Schań Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Schań Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SN								Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta (bez błotaka) + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 75 g Surowka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 70 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet kurczaka pieczony w ziołach + 70 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 75 g Surowka z marchwi z olejem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2311,70 kcal; Białko ogółem: 75,75 g; Tłuszcz: 68,10 g; Kw. tł. nasy.: 28,45 g; Węglowodany ogółem: 340,61 g; W tym cukry: 78,28 g; Błonnik pok.: 33,58 g; Sól: 9,95 g;	Wartość energetyczna: 2471,08 kcal; Białko ogółem: 75,95 g; Tłuszcz: 66,16 g; Kw. tł. nasy.: 28,31 g; Węglowodany ogółem: 382,92 g; W tym cukry: 118,61 g; Błonnik pok.: 31,84 g; Sól: 9,25 g;	Wartość energetyczna: 2286,99 kcal; Białko ogółem: 72,82 g; Tłuszcz: 64,40 g; Kw. tł. nasy.: 27,15 g; Węglowodany ogółem: 353,80 g; W tym cukry: 77,36 g; Błonnik pok.: 25,69 g; Sól: 10,81 g;	Wartość energetyczna: 2474,46 kcal; Białko ogółem: 78,29 g; Tłuszcz: 62,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,86 g; Węglowodany ogółem: 397,51 g; W tym cukry: 119,93 g; Błonnik pok.: 21,04 g; Sól: 8,92 g;	Wartość energetyczna: 2922,90 kcal; Białko ogółem: 125,87 g; Tłuszcz: 80,85 g; Kw. tł. nasy.: 32,40 g; Węglowodany ogółem: 424,43 g; W tym cukry: 102,54 g; Błonnik pok.: 29,51 g; Sól: 12,62 g;	Wartość energetyczna: 2474,46 kcal; Białko ogółem: 78,29 g; Tłuszcz: 62,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,86 g; Węglowodany ogółem: 397,51 g; W tym cukry: 119,93 g; Błonnik pok.: 21,04 g; Sól: 8,92 g;	Wartość energetyczna: 1952,93 kcal; Białko ogółem: 77,63 g; Tłuszcz: 65,14 g; Kw. tł. nasy.: 28,40 g; Węglowodany ogółem: 272,49 g; W tym cukry: 36,73 g; Błonnik pok.: 43,88 g; Sól: 12,08 g;	Wartość energetyczna: 2155,27 kcal; Białko ogółem: 50,04 g; Tłuszcz: 64,79 g; Kw. tł. nasy.: 22,73 g; Węglowodany ogółem: 332,94 g; W tym cukry: 96,66 g; Błonnik pok.: 18,52 g; Sól: 6,21 g;	Wartość energetyczna: 1820,60 kcal; Białko ogółem: 71,92 g; Tłuszcz: 55,42 g; Kw. tł. nasy.: 24,81 g; Węglowodany ogółem: 262,52 g; W tym cukry: 47,41 g; Błonnik pok.: 36,79 g; Sól: 9,03 g;	Wartość energetyczna: 2528,40 kcal; Białko ogółem: 78,70 g; Tłuszcz: 87,03 g; Kw. tł. nasy.: 39,39 g; Węglowodany ogółem: 348,03 g; W tym cukry: 106,34 g; Błonnik pok.: 36,22 g; Sól: 10,38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1.5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z soczewicy + 60 g (GLU PSZ, JAL.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dymna pieczona+ 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wierzbowy 70 g (GLU PSZ, JAL.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wierzbowy 70 g (GLU PSZ, JAL.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z wierzbowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surowka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (GLU PSZ, SEL) Surowka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaki i warzyw + 60 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2016.86 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2226.42 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2009.55 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 1937.52 kcal; Białko ogółem: 70.62 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2232.72 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2796.61 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2192.76 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2050.23 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 273.39 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2232.03 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1911.25 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2213.76 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Vegetariańska		
2025-01-17 piątek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Pomidor 70g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chaika 60g (GLU PSZ, JAJ) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chaika 60g (GLU PSZ, JAJ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 10g	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Chaika 60g (GLU PSZ, JAJ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Pomidor 70g Rukola 10g	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Pomidor 70g Rukola 10g	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Pomidor 70g Rukola 10g	Chleb bezglutenowy 150g Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10g	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60g (JAJ, MLE) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chaika 60g (GLU PSZ, JAJ) Masło extra 82% 5g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 10g	
		II SN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				
		Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75g g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 50g g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75g g (SEL) Brokuł gotowany + 75g g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Warzywa po grecku + 75g g (SEL) Brokuł gotowany + 75g g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Warzywa po grecku + 100g g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Pulpet z dorsza + 70g g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku + 75g g (SEL) Brokuł gotowany + 75g g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Warzywa po grecku + 50g g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75g g Brokuł gotowany + 75g g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75g g Warzywa po grecku + 75g g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75g g Warzywa po grecku + 75g g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU, JEJCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Dorsz pieczony w sosypecie ziołowej + 70g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75g g Warzywa po grecku + 75g g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25g			Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100g	Chrupki kukurydziane 25g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100g	Chrupki kukurydziane 25g
		Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek z cynamonem + 60g (MLE) Salata zielona 20g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50g Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek z cynamonem + 60g (MLE) Salata zielona 20g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50g Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek z cynamonem + 60g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50g Salata zielona 20g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50g Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek z cynamonem + 60g (MLE) Salata zielona 20g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50g Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek z cynamonem + 60g (MLE) Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Piastowska-wp-wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Salata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2006.23 kcal; Białko ogółem: 68.61 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2299.21 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2158.92 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2000.47 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2300.02 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2472.12 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2220.77 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1948.18 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2169.99 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1870.91 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2385.72 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 9.17 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami szynka + 150 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadnej 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami szynka dietla + 150 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor/b/skórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 40 g (GLUPSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor/b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadnej 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)
									Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
2025-01-18 sobota	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLUPSZ, SEL.) Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plastery z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLUPSZ, SEL.) Buraki gotowane + 50 g Marchew gotowana plastery z olejem + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLUPSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plastery z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLUPSZ, SEL.) Buraki gotowane + 50 g Marchew gotowana plastery z olejem + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surowka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surowka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surowka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Marchew gotowana plastery z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surowka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
2025-01-18 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g Wierpzoza, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Surowka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Ser żółty 60 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, 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) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Rogal maślany 50g, 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g, 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2432.48 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2623.94 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2207.42 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2201.81 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3140.07 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 110.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2313.79 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 385.04 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2245.93 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2218.53 kcal; Białko ogółem: 53.18 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1969.18 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2453.44 kcal; Białko ogółem: 60.29 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; W tym cukry: 111.15 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 10.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Bogatoreszkowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Salata lodowa 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Jablko 1 szt 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE), Salata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Jablko 1 szt 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Pyzdra schabowa-wędzonka wędziona schab wędziona wędzony parzony, 50 g, Salata lodowa 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Salata lodowa 20 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE), Salata lodowa 20 g, Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Białko pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.), Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Salata lodowa 20 g, Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE), Pyzdra schabowa-wędzonka wędziona schab wędziona wędzony parzony, 50 g, Dżem 25 g 1 szt, Salata lodowa 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE).	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Salata lodowa 20 g, Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE), Jablko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g, Salata lodowa 20 g, Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE), Jablko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Salata lodowa 20 g, Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE), Salata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Salata lodowa 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Salata lodowa 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2025-01-19 niedziela	Obiad	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kottlet schabowy panierowany + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g, Fasolka szparagowa zielona + 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kottlet schabowy panierowany + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 50 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Fasolka szparagowa zielona + 50 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kottlet schabowy panierowany + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ), Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL), Fasolka szparagowa zielona + 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 70 g, Sos własny dieta + 100 g, Kukinia gotowana + 75 g, Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 70 g, Sos własny dieta + 100 g (SOJ), Fasolka szparagowa zielona + 75 g, Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Zrazik wierzbowy gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ), Fasolka szparagowa zielona + 50 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Sos własny dieta + 100 g (SOJ), Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 150 g, Zrazik wierzbowy gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ), Fasolka szparagowa zielona + 50 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Sos własny dieta + 100 g (SOJ), Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL)	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 70 g, Sos własny dieta + 100 g (SOJ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g, Fasolka szparagowa zielona + 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z makaronem () (tęgliutemu) 350 g (MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab gotowany 70 g, Sos własny dieta + 100 g (SOJ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g, Fasolka szparagowa zielona + 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Naleśniki ruskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Naleśniki ruskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Fasolka szparagowa zielona + 75 g
			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
2025-01-19 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzbowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	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, Szyngowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzbowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor/biskorki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzbowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor/biskorki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzbowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Pasztet wierzbowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor/biskorki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzbowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzbowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyngowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzbowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 20 g
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2025-01-19 niedziela	PN	Wartość energetyczna: 2103.00 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2044.47 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2268.01 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2431.28 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 124.92 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2858.06 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 406.42 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2409.56 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2111.77 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; W tym cukry: 34.41 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1978.18 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2823.75 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 259.77 g; W tym cukry: 38.94 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2823.75 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 431.58 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.86 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,