

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałatazielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) JECZ. Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami (bez mlika) + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE.) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE.) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE.) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE.) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE.) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Mandarynka 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.)	Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.)
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Pasta warzywna + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta warzywna + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta warzywna + 60 g (SEL.) Sałata 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Pasta warzywna + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 30 g (MLE.) Pasta warzywna + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 190 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2491.53 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 2432.73 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 373.83 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2392.07 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2560.57 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 397.75 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2589.86 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2217.02 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 122.64 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2255.87 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sól: 14.52 g;	Wartość energetyczna: 2284.19 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2560.17 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2788.30 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 16.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Sznynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), 1 twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Jabliko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ).	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Sznynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), 1 twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Rukola 10 g Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ), Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roslinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Pyzdra schabowa-wedzonka wierzpowa schab wierzpowy wedzony parzony 50 g Dzem 25 g, 2 szt Jabliko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Sznynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), Rukola 10 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ).	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Sznynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), Rukola 10 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ), Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Sznynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), Rukola 10 g Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ), Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb miazany pszenno-żytiny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Sznynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), Rukola 10 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ), Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Pyzdra schabowa-wedzonka wierzpowa schab wierzpowy parzony, 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Pyzdra schabowa-wedzonka wierzpowa schab wierzpowy parzony, 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), Rukola 10 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 100 g (MLE), Rukola 10 g Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ), Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb miazany pszenno-żytiny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarozek z koperkiem + 50 g (MLE), Sznynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SOJ), Rukola 10 g Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbozowa z mliekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ), Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II SN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Zupa ogorkowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Placki ziemniaczane () 200 g (GLU PSZ, JAJ), Gulasz wolowy dieta + 200 g (GLU PSZ, JAJ), Sałatka z burakow i jablka (z olejem) b/c + 75 g Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogorkowa z ziemniakami + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Placki ziemniaczane () 200 g (GLU PSZ, JAJ), Gulasz wolowy dieta + 200 g (GLU PSZ, JAJ), Sałatka z burakow i jablka (z olejem) b/c + 75 g Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokolowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, SEL), Pulpet wierzpowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL), Ryz na sydko 200 g Sałatka z burakow i jablka (z olejem) b/c + 75 g Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokolowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL), Gulasz wolowy dieta + 200 g Ryz na sydko 200 g Buraki tarte na cieplo + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokolowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL), Gulasz wolowy dieta + 200 g Ryz na sydko 200 g Pulpet wierzpowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Gulasz wolowy dieta + 200 g Buraki tarte na cieplo + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokolowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL), Ryz na sydko 200 g Pulpet wierzpowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Gulasz wolowy dieta + 200 g Buraki tarte na cieplo + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokolowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL), Ryz na sydko 150 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL), Buraki tarte na cieplo + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogorkowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Ryz na sydko (brzozowy) 200 g (GLU PSZ, JAJ), Gulasz wolowy dieta + 200 g (GLU PSZ, JAJ), Sałatka z burakow i jablka (z olejem) b/c + 75 g Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokolowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL), Ryz na sydko 200 g Gulasz wolowy dieta + 200 g Sałatka z burakow i jablka (z olejem) b/c + 75 g Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogorkowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Placki ziemniaczane () 200 g (GLU PSZ, JAJ), Gulasz ziemniaczany z tofu + 150 g (SOJ, SEL), Sałatka z burakow i jablka (z olejem) b/c + 75 g Surowka z bialej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogorkowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Ryz na sydko 200 g Pulpet wierzpowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Gulasz wolowy dieta + 200 g Buraki tarte na cieplo + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Chrupki kukurydziane 25 g			Chrupki kukurydziane 25 g		Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb miazany pszenno-żytiny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet wierzpowy z zurawina + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Papryka swieza 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb miazany pszenno-żytiny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Pasztet wierzpowy z zurawina + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Papryka swieza 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb miazany pszenno-żytiny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roslinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Indyk z pastyki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g Pasta z brokula + 50 g Papryka swieza 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb miazany pszenno-żytiny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Pasztet wierzpowy z warzywami + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidorb/skorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb miazany pszenno-żytiny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Pasztet wierzpowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb miazany pszenno-żytiny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Pasztet wierzpowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Pomidorb/skorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Pasztet wierzpowy z warzywami dieta + 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL), Papryka swieza 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Pasta z brokula + 50 g Papryka swieza 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb miazany pszenno-żytiny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z fasoli z cebulka + 100 g Papryka swieza 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb miazany pszenno-żytiny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Pasztet wierzpowy z zurawina + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Drozdowka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Sok pomaranczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb miazany pszenno-żytiny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Sznynka Pliastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b sojowego i wody 20 g (SOJ), Salata zielona 5 g	Drozdowka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Sznynka Pliastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b sojowego i wody 20 g (SOJ), Salata zielona 5 g	Sok pomaranczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drozdowka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2877.91 kcal; Bialko ogółem: 114.79 g; Tluszcz: 103.52 g; Kw. tl. nasy: 35.56 g; Weglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 95.89 g; Bionnik pok.: 30.75 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2992.02 kcal; Bialko ogółem: 115.42 g; Tluszcz: 99.89 g; Kw. tl. nasy: 34.81 g; Weglowodany ogółem: 423.50 g; W tym cukry: 113.76 g; Bionnik pok.: 30.42 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2726.23 kcal; Bialko ogółem: 90.96 g; Tluszcz: 79.79 g; Kw. tl. nasy: 33.66 g; Weglowodany ogółem: 427.14 g; W tym cukry: 126.83 g; Bionnik pok.: 32.32 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2580.05 kcal; Bialko ogółem: 112.91 g; Tluszcz: 79.79 g; Kw. tl. nasy: 33.66 g; Weglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 74.86 g; Bionnik pok.: 29.46 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2878.30 kcal; Bialko ogółem: 114.38 g; Tluszcz: 78.23 g; Kw. tl. nasy: 32.19 g; Weglowodany ogółem: 445.63 g; W tym cukry: 111.62 g; Bionnik pok.: 28.79 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 3184.73 kcal; Bialko ogółem: 147.86 g; Tluszcz: 105.64 g; Kw. tl. nasy: 42.15 g; Weglowodany ogółem: 428.60 g; W tym cukry: 104.11 g; Bionnik pok.: 31.80 g; Sól: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 2445.19 kcal; Bialko ogółem: 78.47 g; Tluszcz: 73.67 g; Kw. tl. nasy: 35.46 g; Weglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 107.42 g; Bionnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2444.88 kcal; Bialko ogółem: 120.36 g; Tluszcz: 88.02 g; Kw. tl. nasy: 35.46 g; Weglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 47.25 g; Bionnik pok.: 41.18 g; Sól: 15.86 g;	Wartość energetyczna: 2559.61 kcal; Bialko ogółem: 85.62 g; Tluszcz: 78.39 g; Kw. tl. nasy: 25.03 g; Weglowodany ogółem: 377.32 g; W tym cukry: 95.17 g; Bionnik pok.: 22.38 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2978.90 kcal; Bialko ogółem: 81.64 g; Tluszcz: 96.16 g; Kw. tl. nasy: 29.92 g; Weglowodany ogółem: 460.42 g; W tym cukry: 123.37 g; Bionnik pok.: 39.24 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 3320.07 kcal; Bialko ogółem: 152.68 g; Tluszcz: 115.48 g; Kw. tl. nasy: 46.85 g; Weglowodany ogółem: 435.34 g; W tym cukry: 98.59 g; Bionnik pok.: 31.13 g; Sól: 15.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata Zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata Zielona 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowca kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Mięś (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata Zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Buraki gotowane súpki+ 60 g Sałata Zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Buraki gotowane súpki+ 60 g Sałata Zielona 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Buraki gotowane súpki+ 60 g Sałata Zielona 20 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Buraki gotowane súpki+ 60 g Sałata Zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowca kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata Zielona 20 g Pomidor 60 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowca kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata Zielona 20 g Pomidor 60 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata Zielona 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzechorza-wędlinka wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata Zielona 20 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)
	II SN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100g (GLUPSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 50 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100g (GLUPSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 50 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (SOJ, MLE) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100g (GLUPSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100g (GLUPSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Banan 1szt. 1 szt
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Sałata śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską-wp. parzona 30 g (SOJ, SEL) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ, SEL) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata Zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata Zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata Zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2451.08 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2853.98 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 433.51 g; W tym cukry: 110.96 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2592.41 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 432.66 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2667.17 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2827.30 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2882.01 kcal; Białko ogółem: 147.33 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 14.97 g;	Wartość energetyczna: 2459.27 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2289.39 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 290.78 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2702.23 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 53.25 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 108.65 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 3269.86 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 120.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.64 g; Węglowodany ogółem: 451.98 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2933.62 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 15.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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 Cukrzykowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
SNiadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twardogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twardogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twardogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Chleb mieszaný pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twardogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twardogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twardogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Chleb mieszaný pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twardogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Obiad	Zurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ZYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ZYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Kukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Kukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Kukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 100 g Kukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Kukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ZYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto (bez glutenu) + 150 g (MLE, SEL) Sałatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie () 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g		Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszaný pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem dieta + 150 g (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszaný pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
	PN	Serek twardogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twardogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twardogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)
Wartość energetyczna: 2910,58 kcal; Białko ogółem: 97,76 g; Tłuszcz: 122,54 g; Kw. tł. nasy.: 49,20 g; Węglowodany ogółem: 363,99 g; W tym cukry: 76,21 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Sól: 16,78 g;		Wartość energetyczna: 3016,40 kcal; Białko ogółem: 95,04 g; Tłuszcz: 121,88 g; Kw. tł. nasy.: 52,27 g; Węglowodany ogółem: 392,81 g; W tym cukry: 92,74 g; Błonnik pok.: 28,74 g; Sól: 16,78 g;	Wartość energetyczna: 2630,30 kcal; Białko ogółem: 79,34 g; Tłuszcz: 72,67 g; Kw. tł. nasy.: 14,10 g; Węglowodany ogółem: 429,87 g; W tym cukry: 116,20 g; Błonnik pok.: 35,46 g; Sól: 16,21 g;	Wartość energetyczna: 2458,42 kcal; Białko ogółem: 88,26 g; Tłuszcz: 68,80 g; Kw. tł. nasy.: 34,14 g; Węglowodany ogółem: 382,95 g; W tym cukry: 79,07 g; Błonnik pok.: 33,06 g; Sól: 16,04 g;	Wartość energetyczna: 2637,07 kcal; Białko ogółem: 87,83 g; Tłuszcz: 75,91 g; Kw. tł. nasy.: 39,13 g; Węglowodany ogółem: 409,67 g; W tym cukry: 126,41 g; Błonnik pok.: 34,49 g; Sól: 17,16 g;	Wartość energetyczna: 3344,76 kcal; Białko ogółem: 70,41 g; Tłuszcz: 72,35 g; Kw. tł. nasy.: 57,72 g; Węglowodany ogółem: 433,39 g; W tym cukry: 93,17 g; Błonnik pok.: 34,49 g; Sól: 17,16 g;	Wartość energetyczna: 2284,33 kcal; Białko ogółem: 70,41 g; Tłuszcz: 72,35 g; Kw. tł. nasy.: 57,85 g; Węglowodany ogółem: 344,88 g; W tym cukry: 93,17 g; Błonnik pok.: 25,77 g; Sól: 16,68 g;	Wartość energetyczna: 2471,97 kcal; Białko ogółem: 81,13 g; Tłuszcz: 98,33 g; Kw. tł. nasy.: 39,31 g; Węglowodany ogółem: 305,37 g; W tym cukry: 35,58 g; Błonnik pok.: 36,83 g; Sól: 10,68 g;	Wartość energetyczna: 2877,88 kcal; Białko ogółem: 81,13 g; Tłuszcz: 109,02 g; Kw. tł. nasy.: 37,95 g; Węglowodany ogółem: 393,53 g; W tym cukry: 92,08 g; Błonnik pok.: 21,14 g; Sól: 13,27 g;	Wartość energetyczna: 3132,80 kcal; Białko ogółem: 99,17 g; Tłuszcz: 125,87 g; Kw. tł. nasy.: 58,05 g; Węglowodany ogółem: 411,61 g; W tym cukry: 99,71 g; Błonnik pok.: 36,41 g; Sól: 13,84 g;	Wartość energetyczna: 3551,32 kcal; Białko ogółem: 159,12 g; Tłuszcz: 135,85 g; Kw. tł. nasy.: 58,05 g; Węglowodany ogółem: 434,42 g; W tym cukry: 125,08 g; Błonnik pok.: 36,40 g; Sól: 18,52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wędzonka wiewprzowa schab wędzonka parzony 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
2025-02-21 piątek	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pulpet z dorsza 60g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Pulpet z dorsza 60g + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.) Brokul gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pulpet z dorsza 60g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.) Brokul gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pulpet z dorsza 60g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.) Brokul gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL.)		Chrupki kukurydziane 25 g	
2025-02-21 piątek	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejadłej 50 g Miód (25g) 2 szt Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejadłej 50 g Twarożek różany + 50 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pomidor 70g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2508,57 kcal; Białko ogółem: 104,11 g; Tłuszcz: 72,89 g; Kw. tł. nasy.: 28,53 g; Węglowodany ogółem: 369,81 g; W tym cukry: 91,73 g; Błonnik pok.: 33,15 g; Sól: 12,43 g;	Wartość energetyczna: 2616,72 kcal; Białko ogółem: 107,48 g; Tłuszcz: 74,17 g; Kw. tł. nasy.: 29,14 g; Węglowodany ogółem: 390,84 g; W tym cukry: 92,97 g; Błonnik pok.: 32,41 g; Sól: 11,32 g;	Wartość energetyczna: 2540,00 kcal; Białko ogółem: 104,67 g; Tłuszcz: 55,63 g; Kw. tł. nasy.: 13,73 g; Węglowodany ogółem: 422,92 g; W tym cukry: 74,38 g; Błonnik pok.: 36,99 g; Sól: 13,37 g;	Wartość energetyczna: 2470,73 kcal; Białko ogółem: 107,19 g; Tłuszcz: 70,54 g; Kw. tł. nasy.: 28,19 g; Węglowodany ogółem: 363,24 g; W tym cukry: 96,74 g; Błonnik pok.: 32,19 g; Sól: 13,40 g;	Wartość energetyczna: 2597,21 kcal; Białko ogółem: 113,45 g; Tłuszcz: 72,03 g; Kw. tł. nasy.: 28,79 g; Węglowodany ogółem: 384,89 g; W tym cukry: 98,87 g; Błonnik pok.: 29,62 g; Sól: 11,63 g;	Wartość energetyczna: 2761,88 kcal; Białko ogółem: 142,89 g; Tłuszcz: 77,90 g; Kw. tł. nasy.: 30,75 g; Węglowodany ogółem: 385,95 g; W tym cukry: 109,63 g; Błonnik pok.: 35,98 g; Sól: 14,63 g;	Wartość energetyczna: 2006,69 kcal; Białko ogółem: 73,69 g; Tłuszcz: 58,05 g; Kw. tł. nasy.: 25,41 g; Węglowodany ogółem: 312,50 g; W tym cukry: 89,55 g; Błonnik pok.: 24,82 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2348,19 kcal; Białko ogółem: 125,75 g; Tłuszcz: 77,44 g; Kw. tł. nasy.: 30,86 g; Węglowodany ogółem: 312,02 g; W tym cukry: 47,76 g; Błonnik pok.: 44,96 g; Sól: 14,38 g;	Wartość energetyczna: 2447,49 kcal; Białko ogółem: 95,52 g; Tłuszcz: 73,89 g; Kw. tł. nasy.: 26,77 g; Węglowodany ogółem: 349,58 g; W tym cukry: 91,77 g; Błonnik pok.: 24,52 g; Sól: 9,27 g;	Wartość energetyczna: 2673,65 kcal; Białko ogółem: 111,66 g; Tłuszcz: 77,06 g; Kw. tł. nasy.: 31,84 g; Węglowodany ogółem: 383,11 g; W tym cukry: 104,16 g; Błonnik pok.: 33,89 g; Sól: 11,28 g;	Wartość energetyczna: 2901,30 kcal; Białko ogółem: 144,18 g; Tłuszcz: 83,41 g; Kw. tł. nasy.: 32,88 g; Węglowodany ogółem: 405,50 g; W tym cukry: 81,31 g; Błonnik pok.: 37,44 g; Sól: 14,29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Pomidor/biskortki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczone chrupki kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Pomidor/biskortki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor/biskortki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	II ŚN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 50 g Kalafor gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kalafor gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 50 g Kalafor gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 200 g (SOJ, SEL.) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Gulasz wiegetariański z tofu + 200 g (SOJ, SEL.) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Gulasz wieprzowy z szynki pieczona + 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Musztarda 15g saszetka 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal maślaný 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal maślaný 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałatazielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal maślaný 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2743.50 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 377.96 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 3055.34 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 448.47 g; W tym cukry: 121.09 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 14.75 g;	Wartość energetyczna: 2535.73 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 412.59 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 16.05 g;	Wartość energetyczna: 2535.48 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2820.88 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 453.83 g; W tym cukry: 125.49 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 15.26 g;	Wartość energetyczna: 3312.28 kcal; Białko ogółem: 158.00 g; Tłuszcz: 105.32 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 433.27 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 15.26 g;	Wartość energetyczna: 2534.19 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 393.06 g; W tym cukry: 124.36 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2264.59 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2573.84 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 3035.19 kcal; Białko ogółem: 134.24 kcal; Białko ogółem: 154.10 g; Tłuszcz: 109.43 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 434.59 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 16.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	
II SN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)											
Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) 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 + 150 g (SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 55 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 + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 70 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzany z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet sojowy 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU DOW.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml											
PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml											
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 30 g (JAJ, MLE, GOR.) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Majonez z groszkiem 30 g (JAJ, MLE, GOR.) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb mieszaný pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2865.58 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 3079.41 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 124.60 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2775.81 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 424.62 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2697.34 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2870.34 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 416.71 g; W tym cukry: 127.52 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 3214.86 kcal; Białko ogółem: 181.11 g; Tłuszcz: 104.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2483.99 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2619.52 kcal; Białko ogółem: 151.27 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2632.81 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2586.70 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 422.38 g; W tym cukry: 131.50 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2981.70 kcal; Białko ogółem: 154.66 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 13.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU,PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Roszponka 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II SN								Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 400 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos dyniowy (bez mleka) + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 250 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 150 g Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Banan 1szt. 1 szt			Chrupki kukurydziane 25 g		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 25 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Dżem 25 g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Dżem 25 g 2 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Twarożek + 30 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Chalka 50 g (GLU,PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chalka 50 g (GLU,PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chalka 50 g (GLU,PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2825.91 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 435.98 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Soli: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 3010.73 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 469.45 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Soli: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2659.29 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 435.90 g; W tym cukry: 126.58 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Soli: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2814.91 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 445.45 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Soli: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 3066.91 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 488.27 g; W tym cukry: 122.11 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Soli: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 3018.43 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 479.51 g; W tym cukry: 115.24 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Soli: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2425.94 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Soli: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2461.30 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Soli: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2840.66 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 108.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Soli: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 3164.75 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 501.64 g; W tym cukry: 133.80 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Soli: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 3140.56 kcal; Białko ogółem: 139.98 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 449.42 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Soli: 12.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dzsem 25 g 2 szt Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.) Jabłko 1 szt 1 szt
II SN	Jabłko 1 szt 1 szt										
Obiad	Zupa grysikowa+ 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Rukola 10 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 300 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 50 g Rukola 10 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Cukinia gotowana + 50 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 50 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 300 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 50 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 300 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 50 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Kotlety ziemniaczane + 300 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa+ 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)										
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, PSZ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, PSZ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, PSZ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 150 g (GLUPSZ, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, PSZ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata 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) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2396,58 kcal; Białko ogółem: 104,39 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kw. tł. nasy.: 28,82 g; Węglowodany ogółem: 348,66 g; W tym cukry: 64,48 g; Błonnik pok.: 28,11 g; Sól: 15,60 g;	Wartość energetyczna: 2473,97 kcal; Białko ogółem: 107,22 g; Tłuszcz: 70,82 g; Kw. tł. nasy.: 29,92 g; Węglowodany ogółem: 364,81 g; W tym cukry: 81,43 g; Błonnik pok.: 29,58 g; Sól: 13,98 g;	Wartość energetyczna: 2321,57 kcal; Białko ogółem: 91,25 g; Tłuszcz: 60,98 g; Kw. tł. nasy.: 15,33 g; Węglowodany ogółem: 367,43 g; W tym cukry: 76,64 g; Błonnik pok.: 32,00 g; Sól: 17,24 g;	Wartość energetyczna: 2446,16 kcal; Białko ogółem: 102,80 g; Tłuszcz: 66,32 g; Kw. tł. nasy.: 28,56 g; Węglowodany ogółem: 371,73 g; W tym cukry: 77,95 g; Błonnik pok.: 28,26 g; Sól: 13,59 g;	Wartość energetyczna: 2446,16 kcal; Białko ogółem: 105,40 g; Tłuszcz: 66,38 g; Kw. tł. nasy.: 29,70 g; Węglowodany ogółem: 371,24 g; W tym cukry: 81,14 g; Błonnik pok.: 26,70 g; Sól: 12,68 g;	Wartość energetyczna: 2656,98 kcal; Białko ogółem: 128,14 g; Tłuszcz: 76,31 g; Kw. tł. nasy.: 30,72 g; Węglowodany ogółem: 378,38 g; W tym cukry: 80,89 g; Błonnik pok.: 30,72 g; Sól: 14,84 g;	Wartość energetyczna: 2029,63 kcal; Białko ogółem: 90,30 g; Tłuszcz: 61,58 g; Kw. tł. nasy.: 27,58 g; Węglowodany ogółem: 298,06 g; W tym cukry: 80,00 g; Błonnik pok.: 22,22 g; Sól: 9,53 g;	Wartość energetyczna: 2166,37 kcal; Białko ogółem: 109,90 g; Tłuszcz: 71,80 g; Kw. tł. nasy.: 30,17 g; Węglowodany ogółem: 296,05 g; W tym cukry: 39,69 g; Błonnik pok.: 39,56 g; Sól: 16,16 g;	Wartość energetyczna: 2324,50 kcal; Białko ogółem: 82,94 g; Tłuszcz: 77,00 g; Kw. tł. nasy.: 26,37 g; Węglowodany ogółem: 329,94 g; W tym cukry: 62,20 g; Błonnik pok.: 18,90 g; Sól: 13,54 g;	Wartość energetyczna: 2727,34 kcal; Białko ogółem: 90,21 g; Tłuszcz: 85,25 g; Kw. tł. nasy.: 30,71 g; Węglowodany ogółem: 412,11 g; W tym cukry: 85,33 g; Błonnik pok.: 33,30 g; Sól: 13,71 g;	Wartość energetyczna: 2593,28 kcal; Białko ogółem: 108,36 g; Tłuszcz: 75,80 g; Kw. tł. nasy.: 34,33 g; Węglowodany ogółem: 385,90 g; W tym cukry: 77,52 g; Błonnik pok.: 34,85 g; Sól: 14,72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna		
2025-02-27 czwartek	Sniadanie II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego+ 100 g (GOR.) Sałata lodowa 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego+ 100 g (GOR.) Sałata lodowa 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 60 g (SEL.) Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 60 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego+ 100 g (GOR.) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego+ 100 g (GOR.) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego+ 100 g (GOR.) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego+ 100 g (GOR.) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	
		Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 50 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Pulpet wierzbowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Pulpet wierzbowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barzcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Jabko 1 szt 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Winogrona 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Winogrona 100 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2343.35 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2516.59 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2408.20 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2597.71 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 398.94 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2875.60 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2369.08 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2244.44 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2528.20 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2678.58 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 416.76 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2821.73 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 13.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana długa krojona 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dzsem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dzsem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Dzsem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, SEL.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, SEL.)
	II ŚN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, SEL.)		
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c+ 75 g Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c+ 50 g Warzywa po grecku + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 50 g (SEL.) Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Pulpet z dorsza 60g + 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 50 g (SEL.) Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c+ 75 g Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c+ 75 g Warzywa po grecku + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt			
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedajnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedajnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, JAJ, MLE, SEL.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2505,74 kcal; Białko ogółem: 111,96 g; Tłuszcz: 75,27 g; Kw. tł. nasy.: 29,17 g; Węglowodany ogółem: 353,75 g; W tym cukry: 61,81 g; Błonnik pok.: 28,15 g; Sól: 13,76 g;	Wartość energetyczna: 2581,99 kcal; Białko ogółem: 113,25 g; Tłuszcz: 72,22 g; Kw. tł. nasy.: 29,32 g; Węglowodany ogółem: 380,70 g; W tym cukry: 93,81 g; Błonnik pok.: 28,06 g; Sól: 10,76 g;	Wartość energetyczna: 2483,93 kcal; Białko ogółem: 96,58 g; Tłuszcz: 57,99 g; Kw. tł. nasy.: 12,56 g; Węglowodany ogółem: 380,93 g; W tym cukry: 89,57 g; Błonnik pok.: 30,67 g; Sól: 14,59 g;	Wartość energetyczna: 2602,93 kcal; Białko ogółem: 112,91 g; Tłuszcz: 64,85 g; Kw. tł. nasy.: 27,44 g; Węglowodany ogółem: 371,47 g; W tym cukry: 96,80 g; Błonnik pok.: 27,30 g; Sól: 11,79 g;	Wartość energetyczna: 2588,96 kcal; Białko ogółem: 118,26 g; Tłuszcz: 66,11 g; Kw. tł. nasy.: 28,23 g; Węglowodany ogółem: 394,24 g; W tym cukry: 115,16 g; Błonnik pok.: 27,15 g; Sól: 10,23 g;	Wartość energetyczna: 2122,95 kcal; Białko ogółem: 154,30 g; Tłuszcz: 80,11 g; Kw. tł. nasy.: 30,73 g; Węglowodany ogółem: 417,16 g; W tym cukry: 85,58 g; Błonnik pok.: 32,47 g; Sól: 15,57 g;	Wartość energetyczna: 2122,95 kcal; Białko ogółem: 154,30 g; Tłuszcz: 80,11 g; Kw. tł. nasy.: 30,73 g; Węglowodany ogółem: 417,16 g; W tym cukry: 85,58 g; Błonnik pok.: 32,47 g; Sól: 15,57 g;	Wartość energetyczna: 2172,40 kcal; Białko ogółem: 118,95 g; Tłuszcz: 59,66 g; Kw. tł. nasy.: 26,66 g; Węglowodany ogółem: 318,91 g; W tym cukry: 112,33 g; Błonnik pok.: 22,59 g; Sól: 12,67 g;	Wartość energetyczna: 2350,22 kcal; Białko ogółem: 87,40 g; Tłuszcz: 72,73 g; Kw. tł. nasy.: 23,32 g; Węglowodany ogółem: 338,25 g; W tym cukry: 76,80 g; Błonnik pok.: 19,49 g; Sól: 10,38 g;	Wartość energetyczna: 2033,11 kcal; Białko ogółem: 107,97 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 30,51 g; Węglowodany ogółem: 379,92 g; W tym cukry: 95,25 g; Błonnik pok.: 29,61 g; Sól: 13,47 g;	Wartość energetyczna: 2863,95 kcal; Białko ogółem: 131,26 g; Tłuszcz: 81,05 g; Kw. tł. nasy.: 32,94 g; Węglowodany ogółem: 414,68 g; W tym cukry: 82,82 g; Błonnik pok.: 32,35 g; Sól: 13,07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Międa (25g) 2 szt Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 30 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)
		II ŚN	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Sałatka z buraków i jabolka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabolka (z olejem) b/c + 50 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabolka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabolka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabolka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) 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	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
2025-03-01 sobota	Kolacja	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 ciecieniną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokula 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	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 ciecieniną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Paszтет z soczewicy + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokula 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabowa-wędzona kiełbasa schab-wędzona wędzona parzona 50 g Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokula 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokula 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	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 ciecieniną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokula 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokula 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokula 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzona kiełbasa schab-wędzona wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokula 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z ciecieniną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Paszтет z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokula 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	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 ciecieniną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Paszтет z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokula 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Sałata zielona 5g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Sałata zielona 5g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2653,09 kcal; Białko ogółem: 99,29 g; Tłuszcz: 86,90 g; Kw. tł. nasy.: 30,90 g; Węglowodany ogółem: 367,43 g; W tym cukry: 75,22 g; Błonnik pok.: 36,87 g; Sól: 13,99 g;	Wartość energetyczna: 2724,61 kcal; Białko ogółem: 105,58 g; Tłuszcz: 81,21 g; Kw. tł. nasy.: 30,64 g; Węglowodany ogółem: 391,37 g; W tym cukry: 103,46 g; Błonnik pok.: 35,82 g; Sól: 13,88 g;	Wartość energetyczna: 2615,21 kcal; Białko ogółem: 101,63 g; Tłuszcz: 81,21 g; Kw. tł. nasy.: 13,69 g; Węglowodany ogółem: 445,67 g; W tym cukry: 114,67 g; Błonnik pok.: 41,00 g; Sól: 15,93 g;	Wartość energetyczna: 2404,13 kcal; Białko ogółem: 101,63 g; Tłuszcz: 86,85 g; Kw. tł. nasy.: 30,30 g; Węglowodany ogółem: 357,15 g; W tym cukry: 71,58 g; Błonnik pok.: 32,44 g; Sól: 14,89 g;	Wartość energetyczna: 2514,05 kcal; Białko ogółem: 103,05 g; Tłuszcz: 70,84 g; Kw. tł. nasy.: 31,28 g; Węglowodany ogółem: 378,54 g; W tym cukry: 104,59 g; Błonnik pok.: 28,95 g; Sól: 15,99 g;	Wartość energetyczna: 2101,57 kcal; Białko ogółem: 80,99 g; Tłuszcz: 66,08 g; Kw. tł. nasy.: 29,65 g; Węglowodany ogółem: 398,06 g; W tym cukry: 105,92 g; Błonnik pok.: 34,98 g; Sól: 15,91 g;	Wartość energetyczna: 2279,34 kcal; Białko ogółem: 115,97 g; Tłuszcz: 73,32 g; Kw. tł. nasy.: 28,78 g; Węglowodany ogółem: 309,49 g; W tym cukry: 124,21 g; Błonnik pok.: 24,49 g; Sól: 10,73 g;	Wartość energetyczna: 2585,80 kcal; Białko ogółem: 81,71 g; Tłuszcz: 78,83 g; Kw. tł. nasy.: 28,78 g; Węglowodany ogółem: 392,18 g; W tym cukry: 124,21 g; Błonnik pok.: 24,96 g; Sól: 8,93 g;	Wartość energetyczna: 2638,50 kcal; Białko ogółem: 85,16 g; Tłuszcz: 75,69 g; Kw. tł. nasy.: 31,11 g; Węglowodany ogółem: 417,70 g; W tym cukry: 112,26 g; Błonnik pok.: 40,06 g; Sól: 16,03 g;	Wartość energetyczna: 3115,93 kcal; Białko ogółem: 100,35 g; Kw. tł. nasy.: 34,14 g; Węglowodany ogółem: 418,93 g; W tym cukry: 111,33 g; Błonnik pok.: 35,40 g; Sól: 16,30 g;	Wartość energetyczna: 3115,93 kcal; Białko ogółem: 100,35 g; Kw. tł. nasy.: 34,14 g; Węglowodany ogółem: 418,93 g; W tym cukry: 111,33 g; Błonnik pok.: 35,40 g; Sól: 16,30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Siładanie	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,parzona 50 g Młóci (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor/biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor/biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,parzona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,parzona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Jabłko 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g (SOJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany + 100 g Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Kukinia gotowana + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórską-wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Kukinia gotowana + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 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.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Kukinia gotowana + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórską-wp. parzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser zółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 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.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 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.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
PN	Wartość energetyczna: 2484.70 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2610.86 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2562.12 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 442.81 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2563.34 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2897.02 kcal; Białko ogółem: 147.60 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2124.89 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2444.17 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2654.46 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2806.96 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 403.48 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2875.17 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 384.92 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 14.08 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,