

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor/biskorki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, MLE.) Jogurt owocowy z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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/biskorki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, MLE.) Jogurt owocowy z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bulka 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/biskorki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, MLE.) Jogurt owocowy z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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, MLE.) Jogurt owocowy z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bulka 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/biskorki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, MLE.) Jogurt owocowy z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g (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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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, MLE.) Jogurt owocowy z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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, MLE.) Jogurt owocowy z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g
ISN										Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasa + 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 kiełbasa + 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 mleka) + 400 ml (SOJ, SEL) 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) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 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 bezglutenowy 200 g Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) 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) 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
PD	Mandarynka 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ)	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt				
Kolejka	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) 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 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Dżem 25 g 2szt Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Pasta warzywna + 60 g (SEL) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 jabłko-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 jabłko-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 jabłko-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 jabłko-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: 92.97 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: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2392.07 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 8.98 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: 84.64 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 12.09 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: 83.55 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 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: 93.53 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.: 28.04 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: 2796.42 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 16.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/IC1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/IC2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzewyjalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadania	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 krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 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 długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdრა schabowa-wędzonka wędziona schab wędziona wędzony parzony. 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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 z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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 z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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 z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 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.) Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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 koperkiem + 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wędziona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
ISN											
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Płatki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Płatki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Roladka wędziona z warzywami, pieczona + 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ryż na sytko 200 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ryż na sytko 200 g Buraki tarte na ciepło + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet wędziony + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sytko 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet wędziony + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sytko 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Płatki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz vegetariański z tofu + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Roladka wędziona z warzywami, pieczona + 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Gulasz wołowy dieta + 200 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% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszlet wędziony z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paszlet wędziony z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) 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 mielczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonie niejadanej 50 g Pasta warzywna + 50 g (SEL.) Papryka świeża 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paszlet wędziony z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/iskorki 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paszlet wędziony z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 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 szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paszlet wędziony z warzywami dieta + 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka b/iskorki 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paszlet wędziony z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonie niejadanej 50 g Pasta warzywna + 50 g (SEL.) 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.) Paszlet wędziony z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paszlet wędziony z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2870.63 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 104.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 35.88 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2984.74 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 424.49 g; W tym cukry: 113.76 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2704.88 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 432.63 g; W tym cukry: 130.18 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2570.40 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2869.45 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 431.72 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 3151.16 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 105.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 431.72 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 2399.24 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2437.60 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 16.64 g;	Wartość energetyczna: 2549.60 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3084.95 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 461.10 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 3286.50 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 115.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 436.46 g; W tym cukry: 100.18 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 16.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzewyjalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Smaczna	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) 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.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szykowa dębowa drobiowa kielbasa gruboziarnista 50 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Buraki gotowane słupek + 60 g 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Buraki gotowane słupek + 60 g Salata zielona 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Buraki gotowane słupek + 60 g Salata zielona 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Buraki gotowane słupek + 60 g Salata zielona 20 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Buraki gotowane słupek + 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa gruboziarnista 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
USN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa zielona + 50 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plasty z olejem + 150 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 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, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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
PD		Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt		Jabiko 1 szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
Kolejka	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Roszponka 10 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) Pastaz miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Roszponka 10 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 mielczna o zaw.80% tł 15 g Pastaz miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szykna od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pastaz z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor/bśkórki 70 g Roszponka 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) Pastaz z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Roszponka 10 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) Pastaz z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor/bśkórki 70 g Roszponka 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) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pastaz z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pastaz z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Szykna od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 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) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pastaz z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pastaz z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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, MLE) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szykna zielonogórsko- wp. parzona 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata 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: 2847.42 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 433.27 g; W tym cukry: 110.85 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 11.47 g.	Wartość energetyczna: 2585.86 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 432.41 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 14.04 g.	Wartość energetyczna: 2660.61 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 13.82 g.	Wartość energetyczna: 2820.74 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 415.55 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 10.98 g.	Wartość energetyczna: 2875.45 kcal; Białko ogółem: 146.54 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 379.57 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 14.90 g.	Wartość energetyczna: 2455.34 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 9.23 g.	Wartość energetyczna: 2282.83 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 10.62 g.	Wartość energetyczna: 2702.23 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 451.96 g; W tym cukry: 108.65 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 12.71 g.	Wartość energetyczna: 3269.86 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 120.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.64 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 12.71 g.	Wartość energetyczna: 2927.07 kcal; Białko ogółem: 139.70 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 106.67 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 15.43 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzewyjalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sernik twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, 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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłej 50 g Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłej 50 g Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sernik twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 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) Sernik twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 g
II SN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, 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 Salatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, 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 Salatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Salatka 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 + 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 100 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 + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia 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 Cukinia 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 Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, 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 Salatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, SEL, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto (bez glutenu) + 150 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Salatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z warzywami (vegetariańska) 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy + 100 g Salatka 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 + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Salatka szwedzka + 150 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 g			Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Galaretki 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 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) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem dieta + 150 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Salata 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 Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kin.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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kin.haga) 1 szt (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kin.haga) 1 szt (MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kin.haga) 1 szt (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2910.44 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 121.54 g; Kw. tł. nasy.: 49.22 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 16.87 g;	Wartość energetyczna: 3016.31 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 121.98 g; Kw. tł. nasy.: 52.28 g; Węglowodany ogółem: 382.68 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2630.17 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 429.67 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 16.30 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: 15.04 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: 96.30 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 3344.76 kcal; Białko ogółem: 156.07 g; Tłuszcz: 113.89 g; Kw. tł. nasy.: 57.72 g; Węglowodany ogółem: 433.39 g; W tym cukry: 126.41 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.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2877.74 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2877.74 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 3132.66 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 125.87 g; Kw. tł. nasy.: 58.00 g; Węglowodany ogółem: 411.42 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 3551.18 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Tłuszcz: 135.85 g; Kw. tł. nasy.: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 434.23 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 18.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzewyjalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-03-21 piątek	Śniadania	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 krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: 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 krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SO2) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) 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 pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: 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) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) 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 krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: 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) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierac: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: 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) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: 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) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierac: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	
		II SN							Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE)			
2025-03-21 piątek	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 zacierką (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet z dorsza + 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 zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet z dorsza + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pulpet z dorsza + 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	
		PD	Chrupki kukurydziane 25 g		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		
2025-03-21 piątek	Kolejka	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Indyk z pasieki produkt drobiowy Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierac: MLE, GOR) Twarożek różany + 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wedz. 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) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wedz. 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) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wedz. parz z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wedz. parz z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2506,21 kcal; Białko ogółem: 104,04 g; Tłuszcz: 72,88 g; Kw. tl. nasy: 28,53 g; Węglowodany ogółem: 369,22 g; W tym cukry: 91,42 g; Błonnik pok.: 32,96 g; Sól: 12,42 g;	Wartość energetyczna: 2615,15 kcal; Białko ogółem: 107,43 g; Tłuszcz: 74,17 g; Kw. tl. nasy: 29,14 g; Węglowodany ogółem: 390,45 g; W tym cukry: 92,76 g; Błonnik pok.: 32,29 g; Sól: 11,31 g;	Wartość energetyczna: 2535,28 kcal; Białko ogółem: 104,52 g; Tłuszcz: 55,62 g; Kw. tl. nasy: 13,73 g; Węglowodany ogółem: 421,75 g; W tym cukry: 73,75 g; Błonnik pok.: 36,61 g; Sól: 13,36 g;	Wartość energetyczna: 2466,00 kcal; Białko ogółem: 107,04 g; Tłuszcz: 70,53 g; Kw. tl. nasy: 28,19 g; Węglowodany ogółem: 362,07 g; W tym cukry: 96,11 g; Błonnik pok.: 31,81 g; Sól: 13,39 g;	Wartość energetyczna: 2594,06 kcal; Białko ogółem: 113,35 g; Tłuszcz: 72,02 g; Kw. tl. nasy: 28,79 g; Węglowodany ogółem: 384,11 g; W tym cukry: 98,45 g; Błonnik pok.: 29,37 g; Sól: 11,62 g;	Wartość energetyczna: 2757,15 kcal; Białko ogółem: 142,74 g; Tłuszcz: 77,89 g; Kw. tl. nasy: 30,75 g; Węglowodany ogółem: 384,78 g; W tym cukry: 109,00 g; Błonnik pok.: 35,60 g; Sól: 14,62 g;	Wartość energetyczna: 2003,54 kcal; Białko ogółem: 73,59 g; Tłuszcz: 58,04 g; Kw. tl. nasy: 25,41 g; Węglowodany ogółem: 312,02 g; W tym cukry: 89,13 g; Błonnik pok.: 24,57 g; Sól: 8,46 g;	Wartość energetyczna: 2348,19 kcal; Białko ogółem: 125,75 g; Tłuszcz: 77,44 g; Kw. tl. nasy: 30,86 g; Węglowodany ogółem: 349,00 g; W tym cukry: 47,76 g; Błonnik pok.: 44,96 g; Sól: 14,38 g;	Wartość energetyczna: 2445,13 kcal; Białko ogółem: 95,44 g; Tłuszcz: 73,88 g; Kw. tl. nasy: 26,77 g; Węglowodany ogółem: 381,08 g; W tym cukry: 91,46 g; Błonnik pok.: 24,33 g; Sól: 9,26 g;	Wartość energetyczna: 2663,26 kcal; Białko ogółem: 111,32 g; Tłuszcz: 76,83 g; Kw. tl. nasy: 31,80 g; Węglowodany ogółem: 381,08 g; W tym cukry: 102,71 g; Błonnik pok.: 33,25 g; Sól: 11,28 g;	Wartość energetyczna: 2901,30 kcal; Białko ogółem: 144,18 g; Tłuszcz: 83,41 g; Kw. tl. 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
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) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofui pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor biskórkii 70 g Sałata lodowa 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) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofui pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor biskórkii 70 g Sałata lodowa 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) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofui pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor biskórkii 70 g Sałata lodowa 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) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa 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 ŻYT, GLU JEJCZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofui pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor biskórkii 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 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) Pasztet z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 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) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)
II SN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Blika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka 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 (I) 200 g Blika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka 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, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Blika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka 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 (I) 200 g Blika 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 (I) 200 g Blika 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 (I) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 50 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 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 (I) 200 g Blika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka 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 (I) 200 g Szywnka pieczona w plasterach + 100 g Surówka 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 (I) 200 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	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Blika wieprzowa 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 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
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 cielęciną homogenizowane, wedzone, 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wedzone, 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony, 50 g Dżem 25 g 2szt Pomidor 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.) Szywnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wedzone, 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 mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szywnka 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.) Szywnka 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 (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony, 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wedzone, 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wedzone, 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 masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2743.51 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tuszcz: 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: 3055.35 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tuszcz: 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: 2528.74 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 412.89 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 16.05 g;	Wartość energetyczna: 2535.49 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tuszcz: 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: 2863.19 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 442.66 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 3312.29 kcal; Białko ogółem: 158.00 g; Tuszcz: 115.32 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; Tuszcz: 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: 2264.60 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tuszcz: 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; Tuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 480.21 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 3035.19 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 434.55 g; W tym cukry: 134.81 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 3344.25 kcal; Białko ogółem: 154.10 g; Tuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasy: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 434.55 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 16.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzewyjalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50 g Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, 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 brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, 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 brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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 70g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 70g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 50 g Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 70g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 59g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 59g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 70 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet sojowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, GLU OW.) 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 70g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolejka	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 30 g (JAJ, MLE, GOR.) Rukola 10 g Kakao z makiem 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Majonez z groszkiem 30 g (JAJ, MLE, GOR.) Rukola 10 g Kakao z makiem 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, 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 mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, 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 makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, 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 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem 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.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2865.58 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 33.68 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: 124.80 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: 365.54 g; W tym cukry: 76.46 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: 108.44 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: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2619.52 kcal; Białko ogółem: 151.27 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 295.06 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: 131.50 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2586.70 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 422.36 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 JEJCZ.) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 JEJCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
ISN								Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos dyniowy (bez mleka) + 100 g Bukiet przyr. gotowany + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 250 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 250 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos dyniowy + 100 g (MLE) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) + 120 g (JAJ) Sos dyniowy + 100 g (MLE) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Banan 1szt. 1 szt				Chrupki kukurydziane 25 g	Jabko 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) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Twarożek + 50 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Papryka świeża 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) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Twarożek + 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 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) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Twarożek + 50 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Twarożek + 50 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 60 g Salata 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 warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		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) Twarożek półtusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2863,69 kcal; Białko ogółem: 112,12 g; Tłuszcz: 76,25 g; Kw. tł. nasy.: 35,17 g; Węglowodany ogółem: 437,66 g; W tym cukry: 97,79 g; Błonnik pok.: 30,13 g; Sól: 10,51 g	Wartość energetyczna: 3048,51 kcal; Białko ogółem: 118,85 g; Tłuszcz: 79,05 g; Kw. tł. nasy.: 37,21 g; Węglowodany ogółem: 471,13 g; W tym cukry: 110,42 g; Błonnik pok.: 30,99 g; Sól: 9,85 g	Wartość energetyczna: 2646,51 kcal; Białko ogółem: 85,97 g; Tłuszcz: 74,38 g; Kw. tł. nasy.: 19,83 g; Węglowodany ogółem: 422,48 g; W tym cukry: 128,11 g; Błonnik pok.: 29,31 g; Sól: 11,87 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: 122,11 g; Błonnik pok.: 26,09 g; Sól: 11,43 g	Wartość energetyczna: 3066,91 kcal; Białko ogółem: 121,73 g; Tłuszcz: 71,23 g; Kw. tł. nasy.: 29,85 g; Węglowodany ogółem: 488,27 g; W tym cukry: 115,38 g; Błonnik pok.: 32,99 g; Sól: 10,20 g	Wartość energetyczna: 3056,21 kcal; Białko ogółem: 89,67 g; Tłuszcz: 64,21 g; Kw. tł. nasy.: 31,57 g; Węglowodany ogółem: 481,18 g; W tym cukry: 113,21 g; Błonnik pok.: 47,23 g; Sól: 6,53 g	Wartość energetyczna: 2425,94 kcal; Białko ogółem: 113,78 g; Tłuszcz: 64,21 g; Kw. tł. nasy.: 27,86 g; Węglowodany ogółem: 376,28 g; W tym cukry: 113,21 g; Błonnik pok.: 47,23 g; Sól: 6,53 g	Wartość energetyczna: 2499,08 kcal; Białko ogółem: 95,61 g; Tłuszcz: 84,67 g; Kw. tł. nasy.: 37,15 g; Węglowodany ogółem: 321,67 g; W tym cukry: 47,65 g; Błonnik pok.: 22,07 g; Sól: 12,01 g	Wartość energetyczna: 2840,66 kcal; Białko ogółem: 107,39 g; Tłuszcz: 108,71 g; Kw. tł. nasy.: 37,15 g; Węglowodany ogółem: 373,96 g; W tym cukry: 88,95 g; Błonnik pok.: 34,58 g; Sól: 9,79 g	Wartość energetyczna: 3164,75 kcal; Białko ogółem: 107,39 g; Tłuszcz: 84,67 g; Kw. tł. nasy.: 37,15 g; Węglowodany ogółem: 501,64 g; W tym cukry: 133,80 g; Błonnik pok.: 34,58 g; Sól: 9,91 g	Wartość energetyczna: 3178,34 kcal; Białko ogółem: 142,76 g; Tłuszcz: 92,44 g; Kw. tł. nasy.: 36,18 g; Węglowodany ogółem: 451,10 g; W tym cukry: 100,56 g; Błonnik pok.: 32,98 g; Sól: 10,89 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/1C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Sniadanie	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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (RYB) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (RYB) Szynka od Zduna-wędziona wierzpowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pomidor białkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pomidor białkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pomidor białkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (RYB) Szynka od Zduna-wędziona wierzpowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (RYB) Szynka od Zduna-wędziona wierzpowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (RYB) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (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) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)
II ŚN								Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g			
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (MLE) Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 50 g (MLE) Buraki gotowane słupki + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino (bez miękka) + 400 g (SOJ, SEL, MLE, SOJ) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL, SOJ) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL, SOJ) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wierzpowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 300 g (SOJ, MLE, SEL, SOJ) Kasza kuskus/syryto 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Zrazik wierzpowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (MLE) Salata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL, SOJ) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kolejki sojowe 100 g (SOJ) Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (MLE) Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL, SOJ) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL, SOJ) Kasza kuskus/syryto 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bilka wierzpowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Babka niaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	
Kolejca	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki z udźca z cytryną 100 g Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 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) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Miod (25g) 2 szt Salata lodowa 20 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 mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miod (25g) 2 szt Salata lodowa 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Salata lodowa 20 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Miod (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1 szt Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Miod (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1 szt 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) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Mus -przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g		Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2550.75 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 15.50 g;	Wartość energetyczna: 2814.15 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2690.54 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 414.50 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2640.07 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 367.80 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2844.96 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 118.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 405.38 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3259.50 kcal; Białko ogółem: 152.68 g; Tłuszcz: 118.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 452.83 g; W tym cukry: 114.60 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2362.00 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2537.78 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 24.73 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 17.77 g;	Wartość energetyczna: 2744.08 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3040.23 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2989.56 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 13.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/1C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML1/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/1C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL1/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-03-26 środa	Sniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor biskorki 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II/SH								Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 70 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Koliżaj ziemniaczane + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos ziolowy (dieta) + 100g (SEL.) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor biskorki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka Płastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2436.03 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tl. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 16.18 g;	Wartość energetyczna: 2513.09 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tl. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2371.02 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tl. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 17.81 g;	Wartość energetyczna: 2495.61 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tl. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2515.10 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tl. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2706.43 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tl. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 15.71 g;	Wartość energetyczna: 2060.63 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tl. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2237.82 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tl. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 16.74 g;	Wartość energetyczna: 2332.62 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tl. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2768.67 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tl. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 419.14 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2634.61 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tl. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 15.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzewyjalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadania	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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Kakao z mlekem 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Kakao z mlekem 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) Margaryna roślinna bez mielczna 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) Bułkiet jarzyn gotowany + 60 g (SEL) Salata lodowa 20 g Kakao z mlekem z/c 250 ml (MLE) 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) Bułkiet jarzyn gotowany + 60 g (SEL) Salata lodowa 20 g Kakao z mlekem 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Kakao z mlekem 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Kakao z mlekem z/c 250 ml (MLE) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (SEL) Salata lodowa 20 g Kakao z mlekem z/c 250 ml (MLE) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Kakao z mlekem 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Kakao z mlekem 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Kakao z mlekem z/c 250 ml (MLE) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)
II SNI											Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Brokuł gotowany + 50 g Surówka wielowarstwowa z olejem b/c + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Brokuł gotowany + 50 g Surówka wielowarstwowa z olejem b/c + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 50 g Marchew talarki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wierzpinową (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g										Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	
Kolejność	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (SEL) Salata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Wino 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g		Wino 100 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2325.53 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 14.07 g.	Wartość energetyczna: 2572.25 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 386.04 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 12.98 g.	Wartość energetyczna: 2506.30 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 12.89 g.	Wartość energetyczna: 2406.31 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 13.75 g.	Wartość energetyczna: 2595.82 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 12.38 g.	Wartość energetyczna: 2862.95 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 77.9 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 13.39 g.	Wartość energetyczna: 2367.19 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 369.85 g; W tym cukry: 99.06 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.44 g.	Wartość energetyczna: 2226.62 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.14 g.	Wartość energetyczna: 2510.38 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 8.14 g.	Wartość energetyczna: 2660.75 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 414.73 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 12.05 g.	Wartość energetyczna: 2803.91 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 14.72 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-03-28 piątek	SNiadanie	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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Rozspanka 10 g 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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)
	OBiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po greku + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 80 g Warzywa po greku + 50 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Warzywa po greku + 75 g (SEL) Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Warzywa po greku + 75 g (SEL) Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Warzywa po greku + 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 () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Pulpet z porzeczki + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po greku + 75 g (SEL) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 70g + 70g (RYB.) Warzywa po greku + 50 g (SEL) Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po greku + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po greku + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Warzywa po greku + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Wargaryna roślinna bez mielczna 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) Pomidor b/skórki 60 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) Pomidor b/skórki 60 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 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) 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) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) 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 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 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa 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.: 29,32 g; Węglowodany ogółem: 353,75 g; W tym cukry: 61,81 g; Błonnik pok.: 28,15 g; Sól: 13,76 g;	Wartość energetyczna: 2591,99 kcal; Białko ogółem: 113,25 g; Tłuszcz: 72,22 g; Kw. tł. nasy.: 29,32 g; Węglowodany ogółem: 380,70 g; W tym cukry: 89,87 g; Błonnik pok.: 28,06 g; Sól: 10,76 g;	Wartość energetyczna: 2388,92 kcal; Białko ogółem: 96,58 g; Tłuszcz: 57,99 g; Kw. tł. nasy.: 12,56 g; Węglowodany ogółem: 380,93 g; W tym cukry: 89,87 g; Błonnik pok.: 30,67 g; Sól: 14,59 g;	Wartość energetyczna: 2483,59 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: 2602,93 kcal; Białko ogółem: 118,26 g; Tłuszcz: 66,11 g; Kw. tł. nasy.: 30,73 g; Węglowodany ogółem: 394,24 g; W tym cukry: 115,16 g; Błonnik pok.: 27,15 g; Sól: 10,23 g;	Wartość energetyczna: 2958,06 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: 85,55 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: 7,68 g;	Wartość energetyczna: 2172,40 kcal; Białko ogółem: 118,95 g; Tłuszcz: 72,73 g; Kw. tł. nasy.: 23,32 g; Węglowodany ogółem: 338,25 g; W tym cukry: 31,87 g; Błonnik pok.: 37,53 g; Sól: 12,67 g;	Wartość energetyczna: 2350,22 kcal; Białko ogółem: 87,40 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 30,51 g; Węglowodany ogółem: 379,92 g; W tym cukry: 76,80 g; Błonnik pok.: 19,49 g; Sól: 10,38 g;	Wartość energetyczna: 2603,11 kcal; Białko ogółem: 107,97 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 30,51 g; Węglowodany ogółem: 414,68 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzewyjalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Salatka 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miod (25g) 2 szt Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt	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 debowa drobiowa kielbasa 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	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 debowa drobiowa kielbasa 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 (GLU PSZ, 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 30 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Mieszanka 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa 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 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
									Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g (JAJ, GOR.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 50 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g (JAJ, GOR.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez miela) + 400 ml (SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g (JAJ, GOR.) 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 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (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 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (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 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (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 150 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (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 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g (JAJ, GOR.) 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 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 150 g (SEL) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g (JAJ, GOR.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 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 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 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	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
	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 cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 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 mielczna o zaw.80% tł 15 g Pyszka schabowa-wędzonka wędzona, parzona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 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 Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Kielki brokuła 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Kielki brokuła 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 cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 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 cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor b/śkórki 70 g Kielki brokuła 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyszka schabowa-wędzonka wędzona, parzona 50 g Pasztet z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 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 cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 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 cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Pasztet z soczewicy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 70 g Kielki brokuła 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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wisiwnowa-więprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wisiwnowa-więprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2730,91 kcal; Białko ogółem: 105,78 g; Tłuszcz: 89,61 g; Kw. tł. nasy.: 31,45 g; Węglowodany ogółem: 374,84 g; W tym cukry: 76,27 g; Błonnik pok.: 37,79 g; Sól: 14,12 g;	Wartość energetyczna: 2739,34 kcal; Białko ogółem: 109,28 g; Tłuszcz: 82,26 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; Węglowodany ogółem: 388,99 g; W tym cukry: 103,75 g; Błonnik pok.: 35,79 g; Sól: 16,34 g;	Wartość energetyczna: 2674,58 kcal; Białko ogółem: 93,64 g; Tłuszcz: 63,87 g; Kw. tł. nasy.: 14,23 g; Węglowodany ogółem: 448,59 g; W tym cukry: 115,41 g; Błonnik pok.: 33,25 g; Sól: 16,02 g;	Wartość energetyczna: 2572,42 kcal; Białko ogółem: 109,11 g; Tłuszcz: 72,20 g; Kw. tł. nasy.: 30,46 g; Węglowodany ogółem: 359,45 g; W tym cukry: 105,34 g; Błonnik pok.: 41,81 g; Sól: 14,01 g;	Wartość energetyczna: 3168,43 kcal; Białko ogółem: 158,76 g; Tłuszcz: 103,67 g; Kw. tł. nasy.: 36,72 g; Węglowodany ogółem: 400,98 g; W tym cukry: 106,67 g; Błonnik pok.: 35,79 g; Sól: 16,35 g;	Wartość energetyczna: 2099,37 kcal; Białko ogółem: 80,92 g; Tłuszcz: 66,07 g; Kw. tł. nasy.: 29,65 g; Węglowodany ogółem: 305,56 g; W tym cukry: 102,54 g; Błonnik pok.: 24,32 g; Sól: 10,72 g;	Wartość energetyczna: 2331,80 kcal; Białko ogółem: 121,48 g; Tłuszcz: 75,88 g; Kw. tł. nasy.: 27,12 g; Węglowodany ogółem: 312,34 g; W tym cukry: 124,79 g; Błonnik pok.: 45,08 g; Sól: 17,05 g;	Wartość energetyczna: 2640,84 kcal; Białko ogółem: 86,83 g; Tłuszcz: 81,31 g; Kw. tł. nasy.: 29,25 g; Węglowodany ogółem: 395,55 g; W tym cukry: 124,79 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Sól: 9,29 g;	Wartość energetyczna: 2636,35 kcal; Białko ogółem: 85,09 g; Tłuszcz: 75,68 g; Kw. tł. nasy.: 31,11 g; Węglowodany ogółem: 417,16 g; W tym cukry: 111,96 g; Błonnik pok.: 39,89 g; Sól: 13,02 g;	Wartość energetyczna: 3201,88 kcal; Białko ogółem: 139,20 g; Tłuszcz: 103,45 g; Kw. tł. nasy.: 34,77 g; Węglowodany ogółem: 426,34 g; W tym cukry: 112,38 g; Błonnik pok.: 36,50 g; Sól: 16,75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP M/L1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GLU/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadania	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 kostowa- 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 od Zduna-wędzonka, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Biskopki b/mi 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka od Zduna-wędzonka, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor/biskorki 60 g 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 + 50 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor/biskorki 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 + 50 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Biskopki b/mi 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 + 50 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek + 30 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor/biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Biskopki b/mi 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 kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafla ryżowa 30 g	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafla ryżowa 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 kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Biskopki b/mi 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 z kolorową papryką + 50 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Biskopki b/mi 30 g (GLU PSZ, JAJ)
II SN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 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 (I) 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 (I) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) 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 (I) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150 g Pupbet wiewprzowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Bukiet warzyw gotowanych + 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 (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) 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 (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		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)		
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 żółty 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) 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 Cukinia 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cukinia 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana + 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 żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana + 60 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana + 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 żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki + 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 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	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: 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: 2579.38 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2560.19 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 397.00 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 11.22 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: 2099.01 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2444.17 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 66.29 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: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 364.87 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: 2876.68 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 14.31 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,