

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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.Latwo 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
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 20 g
	Jabłko 1 szt 1 szt										
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem (bez mleka) + 400 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Banan 1szt. 1 szt										
PD							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )				
Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )
	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g
PN	Wartość energetyczna: 2503,45 kcal; Białko ogółem: 97,34 g; Tłuszcz: 91,48 g; Kw. tł. nasy.: 39,02 g; Węglowodany ogółem: 332,74 g; W tym cukry: 57,65 g; Błonnik pok.: 29,53 g; Sól: 13,71 g;	Wartość energetyczna: 2781,54 kcal; Białko ogółem: 96,90 g; Tłuszcz: 82,69 g; Kw. tł. nasy.: 37,47 g; Węglowodany ogółem: 423,44 g; W tym cukry: 144,54 g; Błonnik pok.: 29,02 g; Sól: 13,37 g;	Wartość energetyczna: 2591,90 kcal; Białko ogółem: 83,00 g; Tłuszcz: 63,36 g; Kw. tł. nasy.: 31,42 g; Węglowodany ogółem: 433,35 g; W tym cukry: 107,69 g; Błonnik pok.: 33,00 g; Sól: 12,68 g;	Wartość energetyczna: 2964,75 kcal; Białko ogółem: 118,33 g; Tłuszcz: 64,97 g; Kw. tł. nasy.: 29,80 g; Węglowodany ogółem: 476,57 g; W tym cukry: 152,31 g; Błonnik pok.: 23,98 g; Sól: 8,38 g;	Wartość energetyczna: 2964,75 kcal; Białko ogółem: 118,33 g; Tłuszcz: 64,97 g; Kw. tł. nasy.: 29,80 g; Węglowodany ogółem: 476,57 g; W tym cukry: 152,31 g; Błonnik pok.: 23,98 g; Sól: 8,38 g;	Wartość energetyczna: 2767,78 kcal; Białko ogółem: 127,88 g; Tłuszcz: 89,42 g; Kw. tł. nasy.: 37,96 g; Węglowodany ogółem: 372,01 g; W tym cukry: 72,85 g; Błonnik pok.: 32,16 g; Sól: 13,78 g;	Wartość energetyczna: 2325,65 kcal; Białko ogółem: 82,65 g; Tłuszcz: 54,84 g; Kw. tł. nasy.: 26,98 g; Węglowodany ogółem: 375,36 g; W tym cukry: 148,72 g; Błonnik pok.: 18,38 g; Sól: 5,77 g;	Wartość energetyczna: 2443,43 kcal; Białko ogółem: 104,02 g; Tłuszcz: 97,53 g; Kw. tł. nasy.: 40,49 g; Węglowodany ogółem: 306,77 g; W tym cukry: 148,72 g; Błonnik pok.: 38,67 g; Sól: 14,22 g;	Wartość energetyczna: 2707,64 kcal; Białko ogółem: 85,29 g; Tłuszcz: 93,22 g; Kw. tł. nasy.: 37,88 g; Węglowodany ogółem: 385,50 g; W tym cukry: 106,61 g; Błonnik pok.: 23,27 g; Sól: 10,61 g;	Wartość energetyczna: 2736,20 kcal; Białko ogółem: 95,71 g; Tłuszcz: 83,90 g; Kw. tł. nasy.: 37,88 g; Węglowodany ogółem: 411,78 g; W tym cukry: 122,52 g; Błonnik pok.: 34,21 g; Sól: 11,20 g;	Wartość energetyczna: 2980,47 kcal; Białko ogółem: 133,83 g; Tłuszcz: 109,97 g; Kw. tł. nasy.: 49,44 g; Węglowodany ogółem: 376,78 g; W tym cukry: 72,10 g; Błonnik pok.: 31,20 g; Sól: 15,60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet wierzbowy z warzywami + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Budyń o smaku czekoladowym 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
	ISN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )									
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wierzbową z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Dymia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wierzbową z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Dymia pieczona + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (bez mleka) + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kluski śląskie + 200 g Sos własny dieta + 100 g Dymia pieczona + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wierzbową z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wierzbową z szynki pieczona + 100 g Klopsik wierzbowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia pieczona + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ</b> ) Klopsik wierzbowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia pieczona + 50 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie + 150 g ( <b>JAJ</b> ) Klopsik wierzbowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia pieczona + 50 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron penhoziarnisty 200 g Bitka wierzbową z szynki pieczona + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sos własny dieta + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka pieczona w plasterkach + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Dymia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami(1) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Dymia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wierzbową z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt									
Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Zielona pasta jajeczna + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórską-wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórską-wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2924.82 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2959.42 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 449.72 g; W tym cukry: 115.84 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2606.31 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 415.06 g; W tym cukry: 137.73 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2824.31 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 429.19 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 3162.85 kcal; Białko ogółem: 147.32 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 491.86 g; W tym cukry: 119.98 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 3247.75 kcal; Białko ogółem: 147.32 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2824.23 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 115.08 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2296.14 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2568.07 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2769.56 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 449.03 g; W tym cukry: 121.81 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2841.01 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 13.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-02 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb graham-pszenno 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb graham-pszenno 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb graham-pszenno 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb graham-pszenno 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 30 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC.</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb graham-pszenno 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek truskawkowy + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC.</b> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
		II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g								
2025-04-02 niedziela	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 50 g Kalafor gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraki tarte na ciepło + 50 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250ml ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250ml ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane l) 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2025-04-02 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor/biskórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor/biskórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor/biskórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor/biskórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor/biskórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor/biskórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2659,51 kcal; Białko ogółem: 105,07 g; Tłuszcz: 78,28 g; Kw. tł. nasy.: 37,36 g; Węglowodany ogółem: 370,34 g; W tym cukry: 84,79 g; Błonnik pok.: 33,59 g; Sól: 13,41 g;	Wartość energetyczna: 2629,30 kcal; Białko ogółem: 97,89 g; Tłuszcz: 66,92 g; Kw. tł. nasy.: 40,04 g; Węglowodany ogółem: 377,22 g; W tym cukry: 97,16 g; Błonnik pok.: 31,38 g; Sól: 12,81 g;	Wartość energetyczna: 2455,27 kcal; Białko ogółem: 107,78 g; Tłuszcz: 66,92 g; Kw. tł. nasy.: 28,24 g; Węglowodany ogółem: 366,25 g; W tym cukry: 92,77 g; Błonnik pok.: 29,61 g; Sól: 13,19 g;	Wartość energetyczna: 2701,74 kcal; Białko ogółem: 117,57 g; Tłuszcz: 66,17 g; Kw. tł. nasy.: 29,46 g; Węglowodany ogółem: 415,42 g; W tym cukry: 136,23 g; Błonnik pok.: 27,62 g; Sól: 10,85 g;	Wartość energetyczna: 2766,73 kcal; Białko ogółem: 143,74 g; Tłuszcz: 90,21 g; Kw. tł. nasy.: 32,67 g; Węglowodany ogółem: 379,94 g; W tym cukry: 105,45 g; Błonnik pok.: 31,16 g; Sól: 13,92 g;	Wartość energetyczna: 2222,06 kcal; Białko ogółem: 95,01 g; Tłuszcz: 60,64 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; Węglowodany ogółem: 333,09 g; W tym cukry: 35,99 g; Błonnik pok.: 23,68 g; Sól: 8,56 g;	Wartość energetyczna: 2222,06 kcal; Białko ogółem: 95,01 g; Tłuszcz: 60,64 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; Węglowodany ogółem: 333,09 g; W tym cukry: 35,99 g; Błonnik pok.: 23,68 g; Sól: 8,56 g;	Wartość energetyczna: 2595,73 kcal; Białko ogółem: 95,09 g; Tłuszcz: 74,71 g; Kw. tł. nasy.: 27,08 g; Węglowodany ogółem: 351,47 g; W tym cukry: 91,80 g; Błonnik pok.: 20,53 g; Sól: 8,82 g;	Wartość energetyczna: 2609,13 kcal; Białko ogółem: 95,09 g; Tłuszcz: 76,95 g; Kw. tł. nasy.: 40,44 g; Węglowodany ogółem: 395,20 g; W tym cukry: 108,27 g; Błonnik pok.: 34,67 g; Sól: 11,43 g;	Wartość energetyczna: 2595,77 kcal; Białko ogółem: 110,02 g; Tłuszcz: 75,46 g; Kw. tł. nasy.: 33,86 g; Węglowodany ogółem: 384,72 g; W tym cukry: 84,46 g; Błonnik pok.: 34,32 g; Sól: 13,40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 20 g Pomidor/bskórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 20 g Pomidor/bskórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor/bskórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 20 g Pomidor/bskórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
2025-04-03 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ZYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ZYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wierzpowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ZYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wierzpowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wierzpowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, GOR, SOZ.) Polegiewka Sopotka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, GOR, SOZ.) Polegiewka Sopotka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	
2025-04-03 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE, GOR.) Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEL, może zawierać: ORZ, SOZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
		PN			Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, GOR, SOZ.) Szynka zielonogorska-wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2918,99 kcal; Białko ogółem: 101,86 g; Tłuszcz: 111,90 g; Kw. tł. nasy.: 38,96 g; Węglowodany ogółem: 391,00 g; W tym cukry: 101,59 g; Błonnik pok.: 31,87 g; Sól: 16,52 g;	Wartość energetyczna: 2516,34 kcal; Białko ogółem: 99,79 g; Tłuszcz: 106,27 g; Kw. tł. nasy.: 38,43 g; Węglowodany ogółem: 413,30 g; W tym cukry: 130,19 g; Błonnik pok.: 29,59 g; Sól: 15,21 g;	Wartość energetyczna: 2516,34 kcal; Białko ogółem: 85,69 g; Tłuszcz: 73,04 g; Kw. tł. nasy.: 14,54 g; Węglowodany ogółem: 441,73 g; W tym cukry: 113,84 g; Błonnik pok.: 38,51 g; Sól: 16,04 g;	Wartość energetyczna: 2516,34 kcal; Białko ogółem: 88,80 g; Tłuszcz: 67,96 g; Kw. tł. nasy.: 30,55 g; Węglowodany ogółem: 416,06 g; W tym cukry: 107,82 g; Błonnik pok.: 37,40 g; Sól: 15,02 g;	Wartość energetyczna: 2516,34 kcal; Białko ogółem: 96,40 g; Tłuszcz: 69,99 g; Kw. tł. nasy.: 31,90 g; Węglowodany ogółem: 441,83 g; W tym cukry: 139,42 g; Błonnik pok.: 30,50 g; Sól: 12,51 g;	Wartość energetyczna: 2516,34 kcal; Białko ogółem: 144,14 g; Tłuszcz: 123,21 g; Kw. tł. nasy.: 45,54 g; Węglowodany ogółem: 450,97 g; W tym cukry: 122,83 g; Błonnik pok.: 40,49 g; Sól: 17,37 g;	Wartość energetyczna: 2516,34 kcal; Białko ogółem: 76,45 g; Tłuszcz: 64,73 g; Kw. tł. nasy.: 30,60 g; Węglowodany ogółem: 366,98 g; W tym cukry: 137,72 g; Błonnik pok.: 27,96 g; Sól: 10,51 g;	Wartość energetyczna: 2758,09 kcal; Białko ogółem: 108,63 g; Tłuszcz: 120,62 g; Kw. tł. nasy.: 40,60 g; Węglowodany ogółem: 329,86 g; W tym cukry: 48,07 g; Błonnik pok.: 43,87 g; Sól: 16,22 g;	Wartość energetyczna: 2758,09 kcal; Białko ogółem: 64,42 g; Tłuszcz: 89,19 g; Kw. tł. nasy.: 28,00 g; Węglowodany ogółem: 407,91 g; W tym cukry: 121,19 g; Błonnik pok.: 25,56 g; Sól: 12,25 g;	Wartość energetyczna: 2758,09 kcal; Białko ogółem: 85,37 g; Tłuszcz: 111,71 g; Kw. tł. nasy.: 38,55 g; Węglowodany ogółem: 409,74 g; W tym cukry: 137,16 g; Błonnik pok.: 42,09 g; Sól: 12,60 g;	Wartość energetyczna: 2758,09 kcal; Białko ogółem: 144,54 g; Tłuszcz: 132,33 g; Kw. tł. nasy.: 46,12 g; Węglowodany ogółem: 447,12 g; W tym cukry: 120,52 g; Błonnik pok.: 37,98 g; Sól: 18,32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal masłany 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal masłany 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margarina roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyszka schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony 50 g Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal masłany 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal masłany 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal masłany 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszka schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony 50 g Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal masłany 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal masłany 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek brzoskwinowy-wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	IN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany w sosypyce zielonowej 120g + 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa-wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa-wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2672,34 kcal; Białko ogółem: 108,02 g; Tłuszcz: 76,22 g; Kw. tł. nasy.: 28,44 g; Węglowodany ogółem: 399,11 g; W tym cukry: 80,44 g; Błonnik pok.: 31,05 g; Sól: 11,82 g;	Wartość energetyczna: 2764,49 kcal; Białko ogółem: 109,40 g; Tłuszcz: 76,20 g; Kw. tł. nasy.: 29,20 g; Węglowodany ogółem: 419,81 g; W tym cukry: 102,60 g; Błonnik pok.: 28,49 g; Sól: 11,08 g;	Wartość energetyczna: 2589,30 kcal; Białko ogółem: 103,70 g; Tłuszcz: 60,92 g; Kw. tł. nasy.: 13,90 g; Węglowodany ogółem: 419,94 g; W tym cukry: 124,57 g; Błonnik pok.: 33,37 g; Sól: 12,41 g;	Wartość energetyczna: 2681,72 kcal; Białko ogółem: 112,74 g; Tłuszcz: 73,82 g; Kw. tł. nasy.: 28,13 g; Węglowodany ogółem: 403,61 g; W tym cukry: 94,33 g; Błonnik pok.: 33,50 g; Sól: 13,89 g;	Wartość energetyczna: 2837,54 kcal; Białko ogółem: 121,47 g; Tłuszcz: 75,51 g; Kw. tł. nasy.: 28,91 g; Węglowodany ogółem: 427,80 g; W tym cukry: 119,51 g; Błonnik pok.: 27,07 g; Sól: 11,48 g;	Wartość energetyczna: 2946,30 kcal; Białko ogółem: 148,72 g; Tłuszcz: 81,68 g; Kw. tł. nasy.: 30,97 g; Węglowodany ogółem: 417,49 g; W tym cukry: 105,93 g; Błonnik pok.: 36,86 g; Sól: 15,11 g;	Wartość energetyczna: 2423,24 kcal; Białko ogółem: 90,18 g; Tłuszcz: 64,91 g; Kw. tł. nasy.: 26,98 g; Węglowodany ogółem: 378,82 g; W tym cukry: 116,73 g; Błonnik pok.: 25,01 g; Sól: 9,63 g;	Wartość energetyczna: 2311,50 kcal; Białko ogółem: 92,38 g; Tłuszcz: 71,93 g; Kw. tł. nasy.: 28,80 g; Węglowodany ogółem: 313,41 g; W tym cukry: 44,23 g; Błonnik pok.: 43,64 g; Sól: 13,49 g;	Wartość energetyczna: 2552,21 kcal; Białko ogółem: 92,38 g; Tłuszcz: 78,77 g; Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Węglowodany ogółem: 372,22 g; W tym cukry: 112,49 g; Błonnik pok.: 22,05 g; Sól: 8,42 g;	Wartość energetyczna: 2994,91 kcal; Białko ogółem: 110,79 g; Tłuszcz: 80,08 g; Kw. tł. nasy.: 31,69 g; Węglowodany ogółem: 448,22 g; W tym cukry: 118,71 g; Błonnik pok.: 34,44 g; Sól: 11,08 g;	Wartość energetyczna: 2691,34 kcal; Białko ogółem: 109,40 g; Tłuszcz: 80,84 g; Kw. tł. nasy.: 32,47 g; Węglowodany ogółem: 381,43 g; W tym cukry: 94,61 g; Błonnik pok.: 35,24 g; Sól: 14,28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Biszkoptowy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 50 g Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Biszkoptowy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Biszkoptowy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Biszkoptowy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 50 g Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	
		II SN							Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 75 g Ćukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 50 g Ćukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 50 g Ćukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Gulasz wołowy z warzywami (bez glutenu) + 200g (SOJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy z tofu + 200g (SOJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 75 g Ćukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wafelki (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórsko-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórsko-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórsko-wp. parzona 30g (SOJ.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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.) Szynka zielonogórsko-wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) 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 tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2675.94 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 16.56 g;	Wartość energetyczna: 2847.35 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 397.41 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2620.49 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 411.83 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 15.40 g;	Wartość energetyczna: 2349.31 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2661.00 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 397.67 g; W tym cukry: 98.45 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2990.85 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 407.63 g; W tym cukry: 121.05 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 14.89 g;	Wartość energetyczna: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2665.01 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2664.55 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 414.02 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 14.05 g;	Wartość energetyczna: 3031.59 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 107.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 16.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-06 niedziela	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 twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabko 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabko 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabko pieczone 1szt. 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE.) Jabko 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Jabko 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	
		Jabko 1 szt 1 szt										
2025-04-06 niedziela	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 50 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 55 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet sojowy + 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU ŻYT.) Surówka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)		Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)			
2025-04-06 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony, 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony, 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2532.42 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2626.65 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2556.72 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 401.53 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2651.46 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2651.46 kcal; Białko ogółem: 131.36 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 3098.47 kcal; Białko ogółem: 176.78 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2267.25 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2447.55 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2612.61 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2904.36 kcal; Białko ogółem: 150.56 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 402.06 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 14.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP P2/CZ 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	
2025-04-07 poniedziałek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 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) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ciastka różne 20g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ciastka różne 20g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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) Pastaz kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastaz kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastaz kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
		II ŚN							Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wiewrzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokul gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokul gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Brokul gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokul gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt		Serek 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Słupki z marchewki + 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry + 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry + 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry + 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) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wiewrzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pastaz kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Słupki z marchewki + 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 rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser topiony 50 g (MLE.) Słupki z marchewki + 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry + 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2732,98 kcal; Białko ogółem: 105,67 g; Tłuszcz: 81,56 g; Kw. tł. nasy.: 37,14 g; Węglowodany ogółem: 407,88 g; W tym cukry: 118,97 g; Błonnik pok.: 26,33 g; Sól: 10,99 g;	Wartość energetyczna: 2878,22 kcal; Białko ogółem: 121,32 g; Tłuszcz: 90,09 g; Kw. tł. nasy.: 43,90 g; Węglowodany ogółem: 405,48 g; W tym cukry: 135,77 g; Błonnik pok.: 23,95 g; Sól: 10,28 g;	Wartość energetyczna: 2733,65 kcal; Białko ogółem: 90,43 g; Tłuszcz: 76,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,82 g; Węglowodany ogółem: 433,63 g; W tym cukry: 127,89 g; Błonnik pok.: 34,81 g; Sól: 14,11 g;	Wartość energetyczna: 2385,27 kcal; Białko ogółem: 92,25 g; Tłuszcz: 77,46 g; Kw. tł. nasy.: 29,37 g; Węglowodany ogółem: 347,84 g; W tym cukry: 88,44 g; Błonnik pok.: 29,80 g; Sól: 11,96 g;	Wartość energetyczna: 2505,10 kcal; Białko ogółem: 103,77 g; Tłuszcz: 77,15 g; Kw. tł. nasy.: 30,02 g; Węglowodany ogółem: 360,02 g; W tym cukry: 111,21 g; Błonnik pok.: 21,88 g; Sól: 8,90 g;	Wartość energetyczna: 2571,88 kcal; Białko ogółem: 105,92 g; Tłuszcz: 75,98 g; Kw. tł. nasy.: 28,85 g; Węglowodany ogółem: 381,81 g; W tym cukry: 111,21 g; Błonnik pok.: 33,09 g; Sól: 11,34 g;	Wartość energetyczna: 2099,99 kcal; Białko ogółem: 83,46 g; Tłuszcz: 68,25 g; Kw. tł. nasy.: 30,82 g; Węglowodany ogółem: 294,35 g; W tym cukry: 96,91 g; Błonnik pok.: 18,45 g; Sól: 7,00 g;	Wartość energetyczna: 2528,27 kcal; Białko ogółem: 119,26 g; Tłuszcz: 90,33 g; Kw. tł. nasy.: 31,51 g; Węglowodany ogółem: 332,34 g; W tym cukry: 40,83 g; Błonnik pok.: 47,75 g; Sól: 12,10 g;	Wartość energetyczna: 2564,47 kcal; Białko ogółem: 61,17 g; Tłuszcz: 83,46 g; Kw. tł. nasy.: 30,41 g; Węglowodany ogółem: 398,50 g; W tym cukry: 110,85 g; Błonnik pok.: 27,16 g; Sól: 9,35 g;	Wartość energetyczna: 2948,23 kcal; Białko ogółem: 111,66 g; Tłuszcz: 95,95 g; Kw. tł. nasy.: 42,48 g; Węglowodany ogółem: 415,02 g; W tym cukry: 105,48 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Sól: 13,05 g;	Wartość energetyczna: 2922,81 kcal; Białko ogółem: 111,22 g; Tłuszcz: 98,55 g; Kw. tł. nasy.: 45,16 g; Węglowodany ogółem: 413,79 g; W tym cukry: 100,83 g; Błonnik pok.: 33,19 g; Sól: 14,52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP P2/C2 łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2/Latwo 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
II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ).
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Buraki tarte na ciepło + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką (bez mleka) + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ), Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Klopsik wędzorny pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> ), Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Klopsik wędzorny pieczony + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Klopsik wędzorny pieczony + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wędzorna parzony, 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Jabiko 1 szt 1 szt	Jabiko 1 szt 1 szt	Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2425.35 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 15.41 g;	Wartość energetyczna: 2487.67 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2585.14 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2578.51 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 15.05 g;	Wartość energetyczna: 2680.79 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 3021.44 kcal; Białko ogółem: 147.64 g; Tłuszcz: 114.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2227.84 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2342.78 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 284.85 g; W tym cukry: 20.10 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 17.28 g;	Wartość energetyczna: 2480.14 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2471.58 kcal; Białko ogółem: 267.21 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 16.37 g;	Wartość energetyczna: 2471.58 kcal; Białko ogółem: 267.21 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 16.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP P2/C2 łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2/Latwo 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Twarożek różany + 30 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ,może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wiewprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II ŚN								Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 400 g ( <b>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g ( <b>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Kotlet z jai + 100 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka od Żduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ,może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Żduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU,PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chalka 50 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chalka 50 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chalka 50 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chalka 50 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chalka 50 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chalka 50 g ( <b>GLU,PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2715.02 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2856.93 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 434.39 g; W tym cukry: 148.93 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2560.28 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2725.76 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 454.81 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2917.15 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 409.22 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2946.00 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 394.61 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 147.26 g; Błonnik pok.: 48.62 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2288.85 kcal; Białko ogółem: 2671.72 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 416.31 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2815.39 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 416.31 g; W tym cukry: 138.42 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2660.83 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2660.83 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dziam 25 g 2 szt Ogórki kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor/bskórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor/bskórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
II SN								Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wierzbowy pieczony+ 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos a'la boloński z tofu + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wierzbową (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g	Jabko 1 szt 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mus z jabłek () z/c 100 g		
Kolacja	Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor/bskórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor/bskórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
PN	Jabko 1 szt 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Jabko pieczone 1szt. 1 szt		Jabko 1 szt 1 szt	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Jabko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2493,17 kcal; Białko ogółem: 109,40 g; Tłuszcz: 80,99 g; Kw. tł. nasy.: 26,05 g; Węglowodany ogółem: 359,60 g; W tym cukry: 79,02 g; Błonnik pok.: 40,23 g; Sol: 14,21 g;	Wartość energetyczna: 2493,66 kcal; Białko ogółem: 109,40 g; Tłuszcz: 83,06 g; Kw. tł. nasy.: 29,66 g; Węglowodany ogółem: 383,06 g; W tym cukry: 94,04 g; Błonnik pok.: 36,82 g; Sol: 13,13 g;	Wartość energetyczna: 2398,25 kcal; Białko ogółem: 83,48 g; Tłuszcz: 65,14 g; Kw. tł. nasy.: 13,69 g; Węglowodany ogółem: 382,59 g; W tym cukry: 85,94 g; Błonnik pok.: 39,98 g; Sol: 13,61 g;	Wartość energetyczna: 2412,25 kcal; Białko ogółem: 100,66 g; Tłuszcz: 72,65 g; Kw. tł. nasy.: 29,16 g; Węglowodany ogółem: 353,19 g; W tym cukry: 63,66 g; Błonnik pok.: 31,30 g; Sol: 14,84 g;	Wartość energetyczna: 2639,60 kcal; Białko ogółem: 120,08 g; Tłuszcz: 72,52 g; Kw. tł. nasy.: 43,23 g; Węglowodany ogółem: 385,57 g; W tym cukry: 96,26 g; Błonnik pok.: 27,51 g; Sol: 11,00 g;	Wartość energetyczna: 3223,95 kcal; Białko ogółem: 147,97 g; Tłuszcz: 114,06 g; Kw. tł. nasy.: 43,23 g; Węglowodany ogółem: 414,46 g; W tym cukry: 102,79 g; Błonnik pok.: 38,51 g; Sol: 17,05 g;	Wartość energetyczna: 2249,56 kcal; Białko ogółem: 98,52 g; Tłuszcz: 65,58 g; Kw. tł. nasy.: 28,68 g; Węglowodany ogółem: 325,06 g; W tym cukry: 93,66 g; Błonnik pok.: 25,30 g; Sol: 8,82 g;	Wartość energetyczna: 2377,93 kcal; Białko ogółem: 99,09 g; Tłuszcz: 84,73 g; Kw. tł. nasy.: 27,84 g; Węglowodany ogółem: 320,66 g; W tym cukry: 47,37 g; Błonnik pok.: 48,44 g; Sol: 13,82 g;	Wartość energetyczna: 2829,33 kcal; Białko ogółem: 79,81 g; Tłuszcz: 89,79 g; Kw. tł. nasy.: 26,80 g; Węglowodany ogółem: 378,31 g; W tym cukry: 85,44 g; Błonnik pok.: 27,52 g; Sol: 9,27 g;	Wartość energetyczna: 107,60 g; Tłuszcz: 87,49 g; Kw. tł. nasy.: 39,23 g; Węglowodany ogółem: 403,22 g; W tym cukry: 98,55 g; Błonnik pok.: 35,12 g; Sol: 12,82 g;	Wartość energetyczna: 3278,02 kcal; Białko ogółem: 147,30 g; Tłuszcz: 117,44 g; Kw. tł. nasy.: 43,83 g; Węglowodany ogółem: 419,54 g; W tym cukry: 94,65 g; Błonnik pok.: 38,03 g; Sol: 16,59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor/śkorki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/śkorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/śkorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/śkorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 10 g Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem diety + 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 10 g Chaiłka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )
		II ŚN							Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
2025-04-11 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75 g Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 50 g Warzywa po grecku + 50 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 120g + 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 120g + 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 50 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 120g + 120 g ( <b>RYB</b> ) Pulpet z dorsza + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 120g + 120 g ( <b>RYB</b> ) Pulpet z dorsza + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 150 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 70g + 70 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 50 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 120g + 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 120g + 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU, JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Dorsz pieczony w sosyppce ziołowej 120g + 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2025-04-11 piątek	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek + 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek + 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2392,63 kcal; Białko ogółem: 99,57 g; Tłuszcz: 67,29 g; Kw. tł. nas. tł.: 28,55 g; Węglowodany ogółem: 360,39 g; W tym cukry: 72,88 g; Błonnik pok.: 33,90 g; Sól: 14,11 g;	Wartość energetyczna: 2043,91 kcal; Białko ogółem: 105,54 g; Tłuszcz: 74,85 g; Kw. tł. nas. tł.: 28,52 g; Węglowodany ogółem: 399,96 g; W tym cukry: 75,72 g; Błonnik pok.: 31,75 g; Sól: 14,11 g;	Wartość energetyczna: 2588,19 kcal; Białko ogółem: 98,55 g; Tłuszcz: 65,54 g; Kw. tł. nas. tł.: 13,90 g; Węglowodany ogółem: 417,74 g; W tym cukry: 52,94 g; Błonnik pok.: 34,35 g; Sól: 14,72 g;	Wartość energetyczna: 2349,50 kcal; Białko ogółem: 105,07 g; Tłuszcz: 62,01 g; Kw. tł. nas. tł.: 25,95 g; Węglowodany ogółem: 355,42 g; W tym cukry: 78,29 g; Błonnik pok.: 31,10 g; Sól: 12,98 g;	Wartość energetyczna: 2656,60 kcal; Białko ogółem: 117,34 g; Tłuszcz: 71,11 g; Kw. tł. nas. tł.: 28,42 g; Węglowodany ogółem: 398,23 g; W tym cukry: 84,01 g; Błonnik pok.: 24,91 g; Sól: 14,01 g;	Wartość energetyczna: 2610,65 kcal; Białko ogółem: 139,97 g; Tłuszcz: 68,97 g; Kw. tł. nas. tł.: 27,55 g; Węglowodany ogółem: 371,18 g; W tym cukry: 85,93 g; Błonnik pok.: 33,69 g; Sól: 15,23 g;	Wartość energetyczna: 2129,88 kcal; Białko ogółem: 117,18 g; Tłuszcz: 72,07 g; Kw. tł. nas. tł.: 27,62 g; Węglowodany ogółem: 322,08 g; W tym cukry: 39,79 g; Błonnik pok.: 21,09 g; Sól: 14,63 g;	Wartość energetyczna: 2249,35 kcal; Białko ogółem: 117,18 g; Tłuszcz: 72,07 g; Kw. tł. nas. tł.: 27,62 g; Węglowodany ogółem: 302,70 g; W tym cukry: 39,79 g; Błonnik pok.: 42,07 g; Sól: 11,04 g;	Wartość energetyczna: 2387,54 kcal; Białko ogółem: 103,07 g; Tłuszcz: 81,95 g; Kw. tł. nas. tł.: 30,46 g; Węglowodany ogółem: 422,26 g; W tym cukry: 77,89 g; Błonnik pok.: 38,21 g; Sól: 11,66 g;	Wartość energetyczna: 2774,37 kcal; Białko ogółem: 113,15 g; Tłuszcz: 82,42 g; Kw. tł. nas. tł.: 31,98 g; Węglowodany ogółem: 411,11 g; W tym cukry: 66,70 g; Błonnik pok.: 35,41 g; Sól: 15,11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
								Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolet z kurczaka meksykański + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolet z kurczaka meksykański + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 50 g Buraki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 50 g Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 50 g Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolet z kurczaka meksykański + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolet z kurczaka meksykański + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolet z kurczaka meksykański + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g sałatka 1 szt Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g Wieżura, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 150 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik soczewicy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 3081.41 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 117.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 409.52 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 15.00 g;	Wartość energetyczna: 3329.07 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 118.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 468.50 g; W tym cukry: 127.43 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2617.13 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 434.92 g; W tym cukry: 127.81 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2850.71 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 428.88 g; W tym cukry: 137.94 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 3135.46 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 136.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 456.33 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 16.33 g;	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 124.06 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 126.21 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2623.04 kcal; Białko ogółem: 64.90 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 426.48 g; W tym cukry: 126.84 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2934.86 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 469.79 g; W tym cukry: 117.69 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 3226.82 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 133.08 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 426.09 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 16.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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.Latwo 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	
2025-04-13 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .)	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> .)	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> .) Pyrzdra schabowa-wędzonka wędziona schab wędzony parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczone chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kisielo smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g ( <b>MLE</b> .) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> .)	
		II SN							Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
2025-04-13 niedziela	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa zielona + 50 g	Zupa marchewkowa z zacierką (bez mleka) + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> .) Kukinia gotowana + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Kukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g ( <b>SEL</b> .) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> .) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> .) Fasolka szparagowa zielona + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g ( <b>SEL</b> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik wędzony pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos własny dieta + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g ( <b>SEL</b> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z makaronem (bez glutenu) + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki ruskie () 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ</b> .) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> .)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> .)		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> .)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> .)			
2025-04-13 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> .) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2299,86 kcal; Białko ogółem: 103,04 g; Tłuszcz: 64,52 g; Kw. tł. nasy.: 28,11 g; Węglowodany ogółem: 341,19 g; W tym cukry: 59,99 g; Błonnik pok.: 29,83 g; Sól: 14,31 g;	Wartość energetyczna: 2478,36 kcal; Białko ogółem: 105,47 g; Tłuszcz: 62,95 g; Kw. tł. nasy.: 28,64 g; Węglowodany ogółem: 383,95 g; W tym cukry: 104,18 g; Błonnik pok.: 27,72 g; Sól: 11,28 g;	Wartość energetyczna: 2455,90 kcal; Białko ogółem: 94,48 g; Tłuszcz: 56,98 g; Kw. tł. nasy.: 15,13 g; Węglowodany ogółem: 409,59 g; W tym cukry: 99,34 g; Błonnik pok.: 34,07 g; Sól: 14,54 g;	Wartość energetyczna: 2445,48 kcal; Białko ogółem: 113,97 g; Tłuszcz: 68,33 g; Kw. tł. nasy.: 31,81 g; Węglowodany ogółem: 354,39 g; W tym cukry: 63,81 g; Błonnik pok.: 30,40 g; Sól: 13,85 g;	Wartość energetyczna: 2593,82 kcal; Białko ogółem: 118,65 g; Tłuszcz: 64,94 g; Kw. tł. nasy.: 29,28 g; Węglowodany ogółem: 390,18 g; W tym cukry: 109,52 g; Błonnik pok.: 23,08 g; Sól: 10,25 g;	Wartość energetyczna: 2795,41 kcal; Białko ogółem: 143,68 g; Tłuszcz: 76,61 g; Kw. tł. nasy.: 33,50 g; Węglowodany ogółem: 319,66 g; W tym cukry: 87,84 g; Błonnik pok.: 32,73 g; Sól: 15,92 g;	Wartość energetyczna: 2196,81 kcal; Białko ogółem: 61,09 g; Tłuszcz: 68,24 g; Kw. tł. nasy.: 30,33 g; Węglowodany ogółem: 319,66 g; W tym cukry: 106,81 g; Błonnik pok.: 20,85 g; Sól: 8,09 g;	Wartość energetyczna: 2315,00 kcal; Białko ogółem: 94,79 g; Tłuszcz: 73,29 g; Kw. tł. nasy.: 27,48 g; Węglowodany ogółem: 306,83 g; W tym cukry: 36,57 g; Błonnik pok.: 37,57 g; Sól: 14,47 g;	Wartość energetyczna: 2495,32 kcal; Białko ogółem: 109,84 g; Tłuszcz: 105,81 g; Kw. tł. nasy.: 34,69 g; Węglowodany ogółem: 467,24 g; W tym cukry: 63,51 g; Błonnik pok.: 19,77 g; Sól: 9,48 g;	Wartość energetyczna: 3203,58 kcal; Białko ogółem: 125,59 g; Tłuszcz: 105,81 g; Kw. tł. nasy.: 34,18 g; Węglowodany ogółem: 384,54 g; W tym cukry: 83,87 g; Błonnik pok.: 32,61 g; Sól: 11,38 g;	Wartość energetyczna: 2650,69 kcal; Białko ogółem: 125,59 g; Tłuszcz: 73,11 g; Kw. tł. nasy.: 34,18 g; Węglowodany ogółem: 384,54 g; W tym cukry: 83,87 g; Błonnik pok.: 32,61 g; Sól: 13,46 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,