

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 120 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
	E: 2755.11 kcal; B: 84.50 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 473.27 g; W tym cukry: 98.59 g; Bł.: 38.24 g; Sól: 8.87 g;	E: 2390.58 kcal; B: 85.88 g; T: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 405.99 g; W tym cukry: 99.59 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 5.73 g;	E: 2612.56 kcal; B: 90.52 g; T: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 425.65 g; W tym cukry: 112.05 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 5.88 g;	E: 2657.68 kcal; B: 133.23 g; T: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 388.20 g; W tym cukry: 77.71 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 6.67 g;	E: 2442.81 kcal; B: 111.24 g; T: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 355.69 g; W tym cukry: 39.46 g; Bł.: 46.14 g; Sól: 8.53 g;	E: 2446.57 kcal; B: 84.22 g; T: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 432.90 g; W tym cukry: 121.72 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 6.62 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		E: 2728.33 kcal; B: 93.25 g; T: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 415.58 g; W tym cukry: 54.67 g; Bł.: 35.77 g; Sól: 11.95 g;	E: 2148.29 kcal; B: 82.07 g; T: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 340.57 g; W tym cukry: 52.21 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 7.90 g;	E: 2444.41 kcal; B: 86.20 g; T: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W: 357.90 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 8.36 g;	E: 2587.08 kcal; B: 107.31 g; T: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; W: 351.62 g; W tym cukry: 56.67 g; Bł.: 19.94 g; Sól: 9.87 g;	E: 2431.96 kcal; B: 98.82 g; T: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 360.37 g; W tym cukry: 47.60 g; Bł.: 42.10 g; Sól: 9.67 g;	E: 2318.72 kcal; B: 81.74 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 383.28 g; W tym cukry: 86.91 g; Bł.: 21.48 g; Sól: 7.93 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Chrupki kukurydziane 25 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
	PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Pomidor 15 g 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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		E: 3147.91 kcal; B: 146.22 g; T: 105.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; W: 422.40 g; W tym cukry: 60.80 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 13.38 g;	E: 2823.81 kcal; B: 135.95 g; T: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 395.61 g; W tym cukry: 74.16 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 7.50 g;	E: 2937.91 kcal; B: 135.99 g; T: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 424.13 g; W tym cukry: 96.88 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 7.54 g;	E: 3037.16 kcal; B: 156.67 g; T: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; W: 404.15 g; W tym cukry: 78.75 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 8.33 g;	E: 3032.76 kcal; B: 160.80 g; T: 112.31 g; Kw. tł. nasy.: 47.20 g; W: 370.85 g; W tym cukry: 30.93 g; Bł.: 45.40 g; Sól: 12.63 g;	E: 2827.24 kcal; B: 135.58 g; T: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 395.66 g; W tym cukry: 73.81 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 7.58 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, _</u>) Rzodkiew biała 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, _</u>) Rzodkiew biała 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g	
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 160 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Mandarynka 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Mielonka aleksandryjska kief.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, _</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		E: 2703.46 kcal; B: 102.65 g; T: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 416.00 g; W tym cukry: 62.17 g; Bł.: 38.37 g; Sól: 10.38 g;	E: 2348.49 kcal; B: 103.39 g; T: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 361.39 g; W tym cukry: 61.90 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 6.56 g;	E: 2462.59 kcal; B: 103.43 g; T: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 389.91 g; W tym cukry: 84.62 g; Bł.: 21.86 g; Sól: 6.60 g;	E: 2702.61 kcal; B: 135.74 g; T: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 380.36 g; W tym cukry: 67.95 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 7.16 g;	E: 2414.54 kcal; B: 112.22 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 367.80 g; W tym cukry: 42.75 g; Bł.: 47.03 g; Sól: 9.39 g;	E: 2444.05 kcal; B: 95.38 g; T: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 396.25 g; W tym cukry: 85.03 g; Bł.: 24.62 g; Sól: 8.26 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN					jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2601.47 kcal; B: 82.92 g; T: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 462.77 g; W tym cukry: 90.91 g; Bł.: 39.00 g; Sól: 10.44 g;	E: 2287.31 kcal; B: 76.00 g; T: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 405.69 g; W tym cukry: 96.72 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 6.29 g;	E: 2529.71 kcal; B: 79.96 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 432.09 g; W tym cukry: 119.16 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 6.35 g;	E: 2456.95 kcal; B: 86.34 g; T: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 427.71 g; W tym cukry: 106.36 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 7.04 g;	E: 2372.57 kcal; B: 91.33 g; T: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; W: 382.70 g; W tym cukry: 51.81 g; Bł.: 45.49 g; Sól: 9.13 g;	E: 2302.52 kcal; B: 70.46 g; T: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; W: 421.14 g; W tym cukry: 108.26 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 7.42 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u> ,)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska drobiowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u> ,)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska drobiowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u> ,)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 75 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u> ,)
	PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> ,)	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u> ,)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u> , Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u> , Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u> , Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u> , Dżem 50 g	
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)
		E: 2749.80 kcal; B: 98.68 g; T: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 473.81 g; W tym cukry: 69.79 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 9.46 g;	E: 2511.77 kcal; B: 96.02 g; T: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 429.06 g; W tym cukry: 76.03 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 6.69 g;	E: 2593.77 kcal; B: 98.82 g; T: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 441.06 g; W tym cukry: 88.03 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 6.79 g;	E: 2924.41 kcal; B: 128.34 g; T: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 461.50 g; W tym cukry: 76.30 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 8.39 g;	E: 2353.71 kcal; B: 100.99 g; T: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 378.07 g; W tym cukry: 36.31 g; Bł.: 45.60 g; Sól: 9.56 g;	E: 2571.77 kcal; B: 95.39 g; T: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 444.39 g; W tym cukry: 92.09 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 6.67 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)
	II ŚN					jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka Coleslaw () 75 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka Coleslaw b/c () 75 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
PN			Mandarynka 1 szt		Ogórek kiszony 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	E: 2754.99 kcal; B: 92.71 g; T: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 461.67 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 40.78 g; Sól: 9.79 g;	E: 2320.40 kcal; B: 86.27 g; T: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; W: 389.04 g; W tym cukry: 78.87 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 7.81 g;	E: 2395.40 kcal; B: 86.87 g; T: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W: 407.19 g; W tym cukry: 93.42 g; Bł.: 30.06 g; Sól: 7.82 g;	E: 2596.38 kcal; B: 107.37 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 406.94 g; W tym cukry: 85.77 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 9.49 g;	E: 2632.09 kcal; B: 100.46 g; T: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 410.68 g; W tym cukry: 54.10 g; Bł.: 49.88 g; Sól: 9.22 g;	E: 2497.51 kcal; B: 85.31 g; T: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 425.43 g; W tym cukry: 106.89 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 8.10 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>SOJ, MLE</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2757.18 kcal; B: 83.43 g; T: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 477.61 g; W tym cukry: 100.94 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 10.33 g;	E: 2450.63 kcal; B: 83.59 g; T: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 420.08 g; W tym cukry: 102.98 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 6.47 g;	E: 2673.33 kcal; B: 90.19 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 449.50 g; W tym cukry: 92.81 g; Bł.: 24.61 g; Sól: 7.02 g;	E: 2781.27 kcal; B: 128.94 g; T: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 420.15 g; W tym cukry: 77.05 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 8.05 g;	E: 2462.66 kcal; B: 105.74 g; T: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; W: 380.22 g; W tym cukry: 47.36 g; Bł.: 43.59 g; Sól: 9.26 g;	E: 2479.04 kcal; B: 77.77 g; T: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; W: 450.99 g; W tym cukry: 125.12 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 7.65 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob w () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>)	Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafior, brokuł)* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafior, brokuł)* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafior, brokuł)* 75 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafior, brokuł)* 75 g	
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ,</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ,</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ,</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	
		E: 2576.41 kcal; B: 78.03 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 410.68 g; W tym cukry: 57.74 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 11.45 g;	E: 2106.18 kcal; B: 83.51 g; T: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W: 359.92 g; W tym cukry: 57.93 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 7.82 g;	E: 2327.80 kcal; B: 85.15 g; T: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 379.78 g; W tym cukry: 76.41 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 8.06 g;	E: 2573.90 kcal; B: 120.55 g; T: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 365.92 g; W tym cukry: 58.05 g; Bł.: 24.79 g; Sól: 9.69 g;	E: 2387.88 kcal; B: 99.66 g; T: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 381.33 g; W tym cukry: 45.97 g; Bł.: 43.23 g; Sól: 11.91 g;	E: 2238.60 kcal; B: 84.79 g; T: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 384.04 g; W tym cukry: 75.07 g; Bł.: 30.92 g; Sól: 8.23 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 160 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN		Pomarańcza 150 g			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>) Rzodkiew biała 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2669.17 kcal; B: 96.24 g; T: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; W: 417.29 g; W tym cukry: 67.28 g; Bł.: 34.83 g; Sól: 9.25 g;	E: 2186.44 kcal; B: 97.85 g; T: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 367.15 g; W tym cukry: 75.42 g; Bł.: 23.55 g; Sól: 6.56 g;	E: 2276.44 kcal; B: 100.65 g; T: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 381.15 g; W tym cukry: 80.92 g; Bł.: 23.85 g; Sól: 6.66 g;	E: 2433.32 kcal; B: 133.94 g; T: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 373.83 g; W tym cukry: 80.22 g; Bł.: 23.55 g; Sól: 7.50 g;	E: 2443.00 kcal; B: 115.74 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; W: 363.41 g; W tym cukry: 38.18 g; Bł.: 43.53 g; Sól: 9.99 g;	E: 2292.03 kcal; B: 94.94 g; T: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 392.49 g; W tym cukry: 94.29 g; Bł.: 22.49 g; Sól: 8.34 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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.:

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