

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna () 80 g ( <b>SEL.</b> )	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
	PD			Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	PN			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		E: 2461.17 kcal; B: 80.90 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 423.51 g; W tym cukry: 78.51 g; Bł.: 34.59 g; Sól: 12.13 g;	E: 2405.55 kcal; B: 83.10 g; T: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 405.71 g; W tym cukry: 81.65 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 8.43 g;	E: 2476.35 kcal; B: 82.25 g; T: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 396.64 g; W tym cukry: 81.65 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 7.73 g;	E: 2435.66 kcal; B: 94.34 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 383.73 g; W tym cukry: 86.15 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 8.53 g;	E: 2205.89 kcal; B: 87.35 g; T: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 353.39 g; W tym cukry: 35.34 g; Bł.: 44.46 g; Sól: 11.24 g;	E: 2417.19 kcal; B: 89.13 g; T: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 399.85 g; W tym cukry: 86.92 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 9.02 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 160 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 160 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			Salata zielona 5 g Twaróg półtusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
	E: 3002.30 kcal; B: 112.39 g; T: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 487.34 g; W tym cukry: 64.95 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 10.50 g;	E: 2744.85 kcal; B: 111.41 g; T: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; W: 443.52 g; W tym cukry: 69.19 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 8.44 g;	E: 2834.85 kcal; B: 112.61 g; T: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; W: 463.52 g; W tym cukry: 89.19 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 8.44 g;	E: 3109.15 kcal; B: 144.83 g; T: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 463.12 g; W tym cukry: 74.71 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 9.97 g;	E: 2339.98 kcal; B: 109.16 g; T: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 347.37 g; W tym cukry: 19.92 g; Bł.: 43.81 g; Sól: 9.76 g;	E: 2892.38 kcal; B: 111.50 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 477.52 g; W tym cukry: 94.82 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 8.74 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 15 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 3084.44 kcal; B: 101.80 g; T: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; W: 481.76 g; W tym cukry: 75.88 g; Bł.: 43.86 g; Sól: 11.57 g;	E: 2343.31 kcal; B: 91.91 g; T: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 400.42 g; W tym cukry: 79.44 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 6.83 g;	E: 2537.31 kcal; B: 93.91 g; T: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 447.42 g; W tym cukry: 117.84 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 6.84 g;	E: 2503.62 kcal; B: 109.54 g; T: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 409.57 g; W tym cukry: 83.60 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 7.60 g;	E: 2678.30 kcal; B: 106.92 g; T: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; W: 409.82 g; W tym cukry: 44.52 g; Bł.: 53.76 g; Sól: 11.24 g;	E: 2438.74 kcal; B: 90.98 g; T: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; W: 424.99 g; W tym cukry: 99.59 g; Bł.: 27.41 g; Sól: 6.85 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	II ŚN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ. MLE.</b> )	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ. GOR.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> )	
	PN	Mandarynka 1 szt					Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
	E: 2717.06 kcal; B: 96.32 g; T: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 442.94 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 38.22 g; Sól: 9.71 g;	E: 2446.22 kcal; B: 95.83 g; T: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 394.72 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 23.80 g; Sól: 6.10 g;	E: 2528.22 kcal; B: 96.03 g; T: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 414.72 g; W tym cukry: 89.74 g; Bł.: 23.80 g; Sól: 6.11 g;	E: 2824.75 kcal; B: 127.27 g; T: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 418.47 g; W tym cukry: 72.22 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 7.78 g;	E: 2624.54 kcal; B: 103.05 g; T: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 389.97 g; W tym cukry: 51.04 g; Bł.: 51.88 g; Sól: 9.03 g;	E: 2549.58 kcal; B: 96.90 g; T: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 421.33 g; W tym cukry: 100.98 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 6.19 g;		

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )			Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
		E: 2746.63 kcal; B: 94.96 g; T: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; W: 456.59 g; W tym cukry: 95.52 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 9.07 g;	E: 2561.45 kcal; B: 96.99 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 428.03 g; W tym cukry: 97.72 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 7.59 g;	E: 2694.40 kcal; B: 103.91 g; T: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 434.85 g; W tym cukry: 89.39 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 6.79 g;	E: 2722.23 kcal; B: 137.19 g; T: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 396.93 g; W tym cukry: 87.70 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 10.18 g;	E: 2412.80 kcal; B: 110.04 g; T: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 364.56 g; W tym cukry: 41.50 g; Bł.: 44.53 g; Sól: 8.35 g;	E: 2548.88 kcal; B: 95.82 g; T: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 425.85 g; W tym cukry: 119.07 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 6.15 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-10 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )
	II ŚN					Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka () 75 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 75 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 5 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> ) 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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 5 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> ) Mus  z jabłek prażonych 80 g
	PN		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt			Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
		E: 2758.31 kcal; B: 99.85 g; T: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 440.72 g; W tym cukry: 72.66 g; Bł.: 38.35 g; Sól: 12.57 g;	E: 2209.02 kcal; B: 83.11 g; T: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 370.73 g; W tym cukry: 70.19 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 7.56 g;	E: 2477.31 kcal; B: 87.82 g; T: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 389.12 g; W tym cukry: 70.19 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 7.89 g;	E: 2603.87 kcal; B: 118.93 g; T: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; W: 378.42 g; W tym cukry: 74.39 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 8.93 g;	E: 2592.77 kcal; B: 113.39 g; T: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 385.34 g; W tym cukry: 27.84 g; Bł.: 53.00 g; Sól: 12.28 g;	E: 2334.96 kcal; B: 85.45 g; T: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 394.90 g; W tym cukry: 93.36 g; Bł.: 28.60 g; Sól: 8.03 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-11 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	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 Coleslaw () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 300 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka Coleslaw b/c () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g		
	Kolacja	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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 5 g	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> ) Salata zielona 10 g	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> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 200 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> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 5 g	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		Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> )	Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
		E: 2998.68 kcal; B: 144.18 g; T: 90.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; W: 416.71 g; W tym cukry: 44.43 g; Bł.: 33.35 g; Sól: 11.49 g;	E: 2792.41 kcal; B: 142.91 g; T: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; W: 363.70 g; W tym cukry: 43.83 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 7.75 g;	E: 2882.41 kcal; B: 146.51 g; T: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; W: 377.70 g; W tym cukry: 49.23 g; Bł.: 20.93 g; Sól: 7.85 g;	E: 3006.59 kcal; B: 164.57 g; T: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 370.51 g; W tym cukry: 48.61 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 8.58 g;	E: 2730.30 kcal; B: 147.51 g; T: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 359.15 g; W tym cukry: 34.04 g; Bł.: 46.71 g; Sól: 10.58 g;	E: 2961.77 kcal; B: 142.49 g; T: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 406.22 g; W tym cukry: 78.46 g; Bł.: 22.22 g; Sól: 7.78 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-12 poniedziałek	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> )
	II ŚN					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Obiad	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szcypak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szcypak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szcypak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos myśliwski 70 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 75 g ( <u>MLE. SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szcypak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 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> ) 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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Sałata zielona 10 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 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. 40 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2699.55 kcal; B: 98.23 g; T: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 441.59 g; W tym cukry: 65.61 g; Bł.: 38.98 g; Sól: 10.98 g;	E: 2377.21 kcal; B: 94.99 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; W: 381.05 g; W tym cukry: 59.39 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.39 g;	E: 2528.26 kcal; B: 99.99 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 406.97 g; W tym cukry: 78.14 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 7.56 g;	E: 2798.16 kcal; B: 126.26 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; W: 425.10 g; W tym cukry: 78.90 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 8.51 g;	E: 2537.16 kcal; B: 105.66 g; T: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; W: 405.24 g; W tym cukry: 54.26 g; Bł.: 47.24 g; Sól: 9.64 g;	E: 2488.94 kcal; B: 89.05 g; T: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 411.83 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 7.81 g;	



		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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, MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	II ŚN					jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos słodko-kwaśny* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos słodko-kwaśny* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalańfort gotowany* 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Serek homo naturalny 150g 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> ) 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> ) Kalańfort gotowany* 80 g Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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> ) Kalańfort gotowany* 80 g	
	PN		Pomarancza 250g 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	E: 2618.82 kcal; B: 93.36 g; T: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 442.38 g; W tym cukry: 83.73 g; Bł.: 41.33 g; Sól: 11.99 g;	E: 2348.65 kcal; B: 90.94 g; T: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 395.97 g; W tym cukry: 88.51 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 7.38 g;	E: 2465.65 kcal; B: 93.37 g; T: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 417.87 g; W tym cukry: 88.51 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 7.38 g;	E: 2780.00 kcal; B: 132.62 g; T: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 415.74 g; W tym cukry: 88.63 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 10.43 g;	E: 2359.54 kcal; B: 112.37 g; T: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 346.30 g; W tym cukry: 21.39 g; Bł.: 40.55 g; Sól: 10.90 g;	E: 2446.75 kcal; B: 94.05 g; T: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 423.82 g; W tym cukry: 110.77 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 8.70 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 70 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		
	E: 2698.35 kcal; B: 82.21 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 455.38 g; W tym cukry: 96.93 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 9.63 g;	E: 2443.86 kcal; B: 86.17 g; T: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; W: 420.18 g; W tym cukry: 101.40 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 5.05 g;	E: 2533.86 kcal; B: 87.37 g; T: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; W: 440.18 g; W tym cukry: 121.40 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 5.05 g;	E: 2709.35 kcal; B: 98.21 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 464.47 g; W tym cukry: 117.83 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 5.32 g;	E: 2242.62 kcal; B: 90.16 g; T: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 380.73 g; W tym cukry: 70.38 g; Bł.: 47.47 g; Sól: 8.21 g;	E: 2471.17 kcal; B: 85.84 g; T: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 432.72 g; W tym cukry: 113.42 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 6.66 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g		Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g ( <b>SEL,</b> )	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g		Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 75 g ( <b>SEL,</b> )	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g
	PD			Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL,</b> )
	PN			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		E: 3138.85 kcal; B: 99.51 g; T: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; W: 478.90 g; W tym cukry: 86.41 g; Bł.: 42.00 g; Sól: 9.71 g;	E: 2382.29 kcal; B: 96.76 g; T: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 384.37 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 5.76 g;	E: 2472.24 kcal; B: 97.32 g; T: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 406.30 g; W tym cukry: 89.22 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 5.77 g;	E: 2791.36 kcal; B: 129.08 g; T: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; W: 411.07 g; W tym cukry: 85.16 g; Bł.: 23.52 g; Sól: 7.37 g;	E: 2984.68 kcal; B: 109.14 g; T: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; W: 415.99 g; W tym cukry: 38.79 g; Bł.: 51.66 g; Sól: 9.91 g;	E: 2569.12 kcal; B: 100.64 g; T: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 424.64 g; W tym cukry: 125.45 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 6.31 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-02-16 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> ) Dżem 40 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	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 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	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 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	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 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	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 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</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 Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</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 Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</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 Warzywa po grecku () 75 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</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 Brokuł gotowany* 75 g	
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )	Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ. MLE. 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 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> ) 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )	
	PN			Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> )		Pomidor 15 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> )	
		E: 2797.01 kcal; B: 86.75 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; W: 463.75 g; W tym cukry: 103.37 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 8.91 g;	E: 2637.76 kcal; B: 95.14 g; T: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 429.96 g; W tym cukry: 111.49 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 5.89 g;	E: 2687.06 kcal; B: 97.94 g; T: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 433.78 g; W tym cukry: 106.82 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 5.99 g;	E: 2970.77 kcal; B: 123.90 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 459.82 g; W tym cukry: 110.68 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 9.59 g;	E: 2352.01 kcal; B: 93.33 g; T: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 384.54 g; W tym cukry: 45.45 g; Bł.: 46.03 g; Sól: 10.42 g;	E: 2624.49 kcal; B: 90.83 g; T: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 441.69 g; W tym cukry: 116.00 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 7.33 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 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, 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, 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, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 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, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 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, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 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> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2555.51 kcal; B: 66.41 g; T: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 432.91 g; W tym cukry: 50.38 g; Bł.: 34.44 g; Sól: 11.87 g;	E: 2156.50 kcal; B: 78.78 g; T: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; W: 374.49 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 23.83 g; Sól: 7.25 g;	E: 2384.42 kcal; B: 82.16 g; T: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 394.18 g; W tym cukry: 71.68 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 8.15 g;	E: 2611.79 kcal; B: 113.49 g; T: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 380.77 g; W tym cukry: 58.83 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 9.42 g;	E: 2408.54 kcal; B: 88.56 g; T: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 389.28 g; W tym cukry: 49.18 g; Bł.: 49.96 g; Sól: 11.93 g;	E: 2265.44 kcal; B: 79.57 g; T: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; W: 391.82 g; W tym cukry: 68.82 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 7.44 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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 Salata zielona 5 g	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 Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )	
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinał gotowany 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			Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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> ) 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> ) 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> ) Pasta warzywna () 80 g ( <u>SEL.</u> )
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		E: 2599.05 kcal; B: 91.67 g; T: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 444.54 g; W tym cukry: 94.53 g; Bł.: 36.27 g; Sól: 9.21 g;	E: 2408.00 kcal; B: 97.27 g; T: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 396.78 g; W tym cukry: 97.99 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 6.74 g;	E: 2498.75 kcal; B: 99.49 g; T: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 416.51 g; W tym cukry: 97.99 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 6.75 g;	E: 2776.32 kcal; B: 132.21 g; T: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 417.64 g; W tym cukry: 104.50 g; Bł.: 27.60 g; Sól: 7.87 g;	E: 2351.93 kcal; B: 109.97 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 367.24 g; W tym cukry: 37.34 g; Bł.: 46.10 g; Sól: 10.44 g;	E: 2472.12 kcal; B: 98.36 g; T: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 404.25 g; W tym cukry: 101.18 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 7.07 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,