

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)					jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (<u>SOJ,</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% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ,</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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Salata zielona 5 g Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2673.92 kcal; B: 100.31 g; T: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 446.48 g; W tym cukry: 75.31 g; Bł.: 37.06 g; Sól: 10.77 g;	E: 2314.16 kcal; B: 89.43 g; T: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 387.42 g; W tym cukry: 79.50 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 6.10 g;	E: 2479.16 kcal; B: 93.63 g; T: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 419.57 g; W tym cukry: 99.45 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 6.21 g;	E: 2670.48 kcal; B: 107.91 g; T: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 446.49 g; W tym cukry: 103.32 g; Bł.: 26.11 g; Sól: 7.25 g;	E: 2323.78 kcal; B: 103.43 g; T: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 369.85 g; W tym cukry: 34.27 g; Bł.: 43.69 g; Sól: 8.33 g;	E: 2359.53 kcal; B: 94.17 g; T: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 401.14 g; W tym cukry: 91.83 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 7.49 g;		

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-23 wtorek	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>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ. MLE.</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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</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>) Twaróg półtłusty 100 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka Coleslaw () 75 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 75 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Miód 25 g	
PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		E: 2992.94 kcal; B: 99.04 g; T: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 43.00 g; W: 471.25 g; W tym cukry: 99.39 g; Bł.: 39.91 g; Sól: 9.38 g;	E: 2610.54 kcal; B: 104.10 g; T: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 427.90 g; W tym cukry: 102.08 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 6.99 g;	E: 2727.54 kcal; B: 106.53 g; T: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 449.80 g; W tym cukry: 102.08 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 6.99 g;	E: 3068.30 kcal; B: 143.93 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; W: 448.78 g; W tym cukry: 102.85 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 8.54 g;	E: 2640.87 kcal; B: 114.25 g; T: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 405.09 g; W tym cukry: 49.11 g; Bł.: 49.86 g; Sól: 8.98 g;	E: 2674.37 kcal; B: 103.15 g; T: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 444.56 g; W tym cukry: 100.83 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 6.98 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Salata zielona 10 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g (RYB) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	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) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	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) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SO2) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 75 g (MLE, SO2) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL)
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
		E: 2658.14 kcal; B: 95.59 g; T: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 438.19 g; W tym cukry: 58.49 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 12.18 g;	E: 2453.96 kcal; B: 91.37 g; T: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 411.28 g; W tym cukry: 63.48 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 7.42 g;	E: 2528.96 kcal; B: 91.97 g; T: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 429.43 g; W tym cukry: 78.03 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 7.43 g;	E: 2827.33 kcal; B: 119.12 g; T: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 448.36 g; W tym cukry: 85.22 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 8.58 g;	E: 2325.52 kcal; B: 96.44 g; T: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 369.38 g; W tym cukry: 36.97 g; Bł.: 44.32 g; Sól: 11.66 g;	E: 2531.56 kcal; B: 91.39 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; W: 420.01 g; W tym cukry: 77.01 g; Bł.: 28.97 g; Sól: 9.09 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-25 czwartek	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>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/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>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) 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		Banan 1szt. 1 szt			Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	E: 3094.45 kcal; B: 90.66 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; W: 519.85 g; W tym cukry: 100.11 g; Bł.: 49.59 g; Sól: 13.74 g;	E: 2482.60 kcal; B: 90.31 g; T: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 414.73 g; W tym cukry: 101.00 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 6.36 g;	E: 2596.70 kcal; B: 90.35 g; T: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 443.25 g; W tym cukry: 123.72 g; Bł.: 29.24 g; Sól: 6.40 g;	E: 2784.35 kcal; B: 117.72 g; T: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 429.19 g; W tym cukry: 105.32 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 7.30 g;	E: 2357.27 kcal; B: 95.69 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 362.21 g; W tym cukry: 33.10 g; Bł.: 46.76 g; Sól: 10.74 g;	E: 2526.11 kcal; B: 89.50 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 430.58 g; W tym cukry: 134.77 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 6.31 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-26 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 Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 g	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 Salata zielona 5 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2756.19 kcal; B: 84.60 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 473.47 g; W tym cukry: 98.65 g; Bł.: 38.33 g; Sól: 8.87 g;	E: 2391.66 kcal; B: 85.97 g; T: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 406.19 g; W tym cukry: 99.65 g; Bł.: 26.34 g; Sól: 5.73 g;	E: 2613.64 kcal; B: 90.61 g; T: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 425.84 g; W tym cukry: 112.12 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 5.88 g;	E: 2658.76 kcal; B: 133.33 g; T: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 388.39 g; W tym cukry: 77.78 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 6.67 g;	E: 2443.89 kcal; B: 111.34 g; T: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 355.89 g; W tym cukry: 39.53 g; Bł.: 46.23 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
2024-01-27 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 Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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 Sałata zielona 5 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 Sałata 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>) 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>) 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 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 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>) 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>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		E: 2730.49 kcal; B: 93.44 g; T: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 415.97 g; W tym cukry: 54.80 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 11.95 g;	E: 2149.37 kcal; B: 82.17 g; T: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 340.76 g; W tym cukry: 52.28 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 7.90 g;	E: 2445.49 kcal; B: 86.30 g; T: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W: 358.10 g; W tym cukry: 52.36 g; Bł.: 19.86 g; Sól: 8.36 g;	E: 2588.16 kcal; B: 107.41 g; T: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; W: 351.82 g; W tym cukry: 56.74 g; Bł.: 20.04 g; Sól: 9.87 g;	E: 2434.12 kcal; B: 99.01 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 360.76 g; W tym cukry: 47.73 g; Bł.: 42.29 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	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	
	II ŚN					Chrupki kukurydziane 25 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g
PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		E: 3150.07 kcal; B: 146.41 g; T: 105.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; W: 422.79 g; W tym cukry: 60.94 g; Bł.: 34.14 g; Sól: 13.38 g;	E: 2825.97 kcal; B: 136.14 g; T: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 396.00 g; W tym cukry: 74.30 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 7.50 g;	E: 2940.07 kcal; B: 136.18 g; T: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 424.52 g; W tym cukry: 97.02 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 7.54 g;	E: 3039.32 kcal; B: 156.86 g; T: 94.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 404.54 g; W tym cukry: 78.88 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 8.33 g;	E: 3034.92 kcal; B: 160.99 g; T: 112.33 g; Kw. tł. nasy.: 47.21 g; W: 371.24 g; W tym cukry: 31.07 g; Bł.: 45.59 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
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 80 g
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Mandarynka 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.) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	E: 2561.12 kcal; B: 85.62 g; T: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 449.72 g; W tym cukry: 90.38 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 8.46 g;	E: 2204.86 kcal; B: 80.76 g; T: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 386.33 g; W tym cukry: 93.83 g; Bł.: 16.83 g; Sól: 5.38 g;	E: 2318.96 kcal; B: 80.80 g; T: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 414.85 g; W tym cukry: 116.55 g; Bł.: 16.85 g; Sól: 5.42 g;	E: 2382.55 kcal; B: 89.31 g; T: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 415.25 g; W tym cukry: 104.73 g; Bł.: 17.68 g; Sól: 5.51 g;	E: 2326.60 kcal; B: 96.11 g; T: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 398.44 g; W tym cukry: 69.03 g; Bł.: 43.96 g; Sól: 8.10 g;	E: 2299.34 kcal; B: 72.65 g; T: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 420.99 g; W tym cukry: 116.89 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 7.08 g;	

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-30 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 Salata 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 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 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	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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</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>) 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>) 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 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>) 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 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) 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>) 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 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>) 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 Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g
	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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) 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 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: 2711.92 kcal; B: 95.53 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 437.00 g; W tym cukry: 63.61 g; Bł.: 43.21 g; Sól: 12.26 g;	E: 2417.18 kcal; B: 94.15 g; T: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 393.65 g; W tym cukry: 65.07 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 7.36 g;	E: 2659.58 kcal; B: 98.11 g; T: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 420.05 g; W tym cukry: 87.51 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 7.42 g;	E: 2747.34 kcal; B: 123.63 g; T: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 418.21 g; W tym cukry: 69.99 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.49 g;	E: 2447.84 kcal; B: 103.05 g; T: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 365.15 g; W tym cukry: 25.87 g; Bł.: 49.43 g; Sól: 10.32 g;	E: 2431.32 kcal; B: 88.52 g; T: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 408.90 g; W tym cukry: 76.54 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 8.50 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-01-31 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 Salata zielona 5 g	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 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	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 Salata zielona 5 g	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 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	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 Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia 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 Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia 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 Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia 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 Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna 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 Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia 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 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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: 2753.73 kcal; B: 100.42 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 453.24 g; W tym cukry: 69.23 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 9.58 g;	E: 2503.69 kcal; B: 99.34 g; T: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 417.82 g; W tym cukry: 76.26 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 6.61 g;	E: 2580.30 kcal; B: 101.97 g; T: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 428.61 g; W tym cukry: 88.10 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 6.70 g;	E: 2804.67 kcal; B: 123.83 g; T: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 433.97 g; W tym cukry: 76.22 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 8.03 g;	E: 2379.22 kcal; B: 103.42 g; T: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 362.34 g; W tym cukry: 36.38 g; Bł.: 45.15 g; Sól: 9.71 g;	E: 2561.53 kcal; B: 98.52 g; T: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 432.77 g; W tym cukry: 92.19 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 6.59 g;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2024-02-01 czwartek	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>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN					jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw () 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<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 ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 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>) 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</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>) 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 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	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	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		Mandarynka 1 szt			Ogórek kiszony 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>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	E: 2731.67 kcal; B: 91.14 g; T: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 456.81 g; W tym cukry: 76.15 g; Bł.: 38.60 g; Sól: 9.63 g;	E: 2297.08 kcal; B: 84.70 g; T: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 384.19 g; W tym cukry: 76.29 g; Bł.: 24.89 g; Sól: 7.65 g;	E: 2372.08 kcal; B: 85.30 g; T: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 402.34 g; W tym cukry: 90.84 g; Bł.: 27.89 g; Sól: 7.66 g;	E: 2513.48 kcal; B: 104.93 g; T: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 395.73 g; W tym cukry: 80.47 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 8.93 g;	E: 2608.77 kcal; B: 98.89 g; T: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; W: 405.83 g; W tym cukry: 51.51 g; Bł.: 47.70 g; Sól: 9.06 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
2024-02-02, 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 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 80 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</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>) Twaróg półtłusty 100 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</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 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Kalafirowa 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	Kalafirowa 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 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>) 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 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 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: 2759.34 kcal; B: 83.62 g; T: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 478.00 g; W tym cukry: 101.07 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 10.33 g;	E: 2451.71 kcal; B: 83.68 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 420.27 g; W tym cukry: 103.05 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 6.47 g;	E: 2674.41 kcal; B: 90.28 g; T: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 449.69 g; W tym cukry: 92.87 g; Bł.: 24.71 g; Sól: 7.02 g;	E: 2782.35 kcal; B: 129.04 g; T: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 420.34 g; W tym cukry: 77.12 g; Bł.: 24.76 g; Sól: 8.05 g;	E: 2464.82 kcal; B: 105.93 g; T: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 380.61 g; W tym cukry: 47.49 g; Bł.: 43.78 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	
2024-02-03 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>) 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 Sopotka 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 Sopotka 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 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 Sopotka 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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 udzka 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>) Parówki drobiowe (kieł 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>) 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 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 (kieł 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>) 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>) 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>) 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 pieczone 1szt. 1 szt	
	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: 2578.57 kcal; B: 78.22 g; T: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 411.07 g; W tym cukry: 57.87 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 11.45 g;	E: 2107.26 kcal; B: 83.61 g; T: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W: 360.12 g; W tym cukry: 58.00 g; Bł.: 24.76 g; Sól: 7.82 g;	E: 2328.88 kcal; B: 85.24 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 379.97 g; W tym cukry: 76.48 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 8.06 g;	E: 2574.98 kcal; B: 120.64 g; T: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; W: 366.12 g; W tym cukry: 58.12 g; Bł.: 24.88 g; Sól: 9.69 g;	E: 2388.96 kcal; B: 99.76 g; T: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 381.53 g; W tym cukry: 46.04 g; Bł.: 43.32 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;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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>) Twarożek z ziołami 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 JĘCZ.</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 Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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, kalafior, 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, kalafior, 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, kalafior, 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, kalafior, 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, kalafior, 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, kalafior, brokuł)* 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>) 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 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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>) 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 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>) 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 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		Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)			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: 2801.75 kcal; B: 98.28 g; T: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; W: 422.54 g; W tym cukry: 73.00 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 9.28 g;	E: 2319.02 kcal; B: 99.90 g; T: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 372.39 g; W tym cukry: 81.14 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 6.58 g;	E: 2409.02 kcal; B: 102.70 g; T: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 386.39 g; W tym cukry: 86.64 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.68 g;	E: 2565.90 kcal; B: 135.99 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 379.08 g; W tym cukry: 85.94 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 7.53 g;	E: 2444.08 kcal; B: 115.84 g; T: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 363.60 g; W tym cukry: 38.25 g; Bł.: 43.62 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,