

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 80 g Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,.</u> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,.</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,.</u> ) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,.</u> ) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,.</u> ) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 90 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,.</u> ) Pomidor 15 g
	E: 2301.64 kcal; B: 78.19 g; T: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; W: 393.32 g; W tym cukry: 104.61 g; Bł.: 39.01 g; Sól: 6.37 g;	E: 2230.48 kcal; B: 80.01 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; W: 393.45 g; W tym cukry: 103.11 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 6.31 g;	E: 2056.33 kcal; B: 95.53 g; T: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; W: 298.64 g; W tym cukry: 46.38 g; Bł.: 43.54 g; Sól: 6.86 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	E: 2519.92 kcal; B: 93.51 g; T: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W: 406.76 g; W tym cukry: 103.58 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 8.84 g;	E: 2353.12 kcal; B: 87.38 g; T: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; W: 391.18 g; W tym cukry: 100.86 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 8.73 g;	E: 2226.37 kcal; B: 91.95 g; T: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; W: 338.49 g; W tym cukry: 47.99 g; Bł.: 39.72 g; Sól: 8.75 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 15 g
		E: 2407.10 kcal; B: 107.40 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 337.85 g; W tym cukry: 57.60 g; Bf.: 30.90 g; Sól: 10.34 g;	E: 2358.42 kcal; B: 99.35 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; W: 373.57 g; W tym cukry: 77.25 g; Bf.: 28.32 g; Sól: 7.36 g;	E: 2409.83 kcal; B: 126.56 g; T: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 303.67 g; W tym cukry: 39.49 g; Bf.: 36.30 g; Sól: 10.34 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
		E: 2321.85 kcal; B: 94.89 g; T: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; W: 341.21 g; W tym cukry: 68.87 g; Bł.: 34.21 g; Sól: 8.03 g;	E: 2193.78 kcal; B: 96.51 g; T: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; W: 346.03 g; W tym cukry: 68.09 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 6.86 g;	E: 2050.52 kcal; B: 97.05 g; T: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; W: 306.91 g; W tym cukry: 51.27 g; Bł.: 39.23 g; Sól: 7.50 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 15 g
	E: 2379.09 kcal; B: 78.45 g; T: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; W: 432.81 g; W tym cukry: 127.50 g; Bł.: 40.55 g; Sól: 7.34 g;	E: 2271.70 kcal; B: 70.49 g; T: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; W: 427.97 g; W tym cukry: 131.78 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 6.50 g;	E: 2283.16 kcal; B: 96.45 g; T: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W: 334.32 g; W tym cukry: 40.41 g; Bł.: 51.75 g; Sól: 8.83 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> , Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,
	Obiad	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rydzmska drobiowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rydzmska drobiowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki () 250 g Pieczeń rydzmska drobiowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ,	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> , Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> , Sałata zielona 5 g
	E: 2325.67 kcal; B: 101.39 g; T: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 391.56 g; W tym cukry: 69.03 g; Bł.: 31.65 g; Sól: 8.45 g;	E: 2413.80 kcal; B: 100.87 g; T: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; W: 407.26 g; W tym cukry: 74.40 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 8.57 g;	E: 2115.74 kcal; B: 109.39 g; T: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 315.82 g; W tym cukry: 38.19 g; Bł.: 38.67 g; Sól: 9.26 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN		Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 15 g
	E: 2490.80 kcal; B: 85.89 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; W: 425.13 g; W tym cukry: 116.17 g; Bł.: 39.69 g; Sól: 7.20 g;	E: 2306.83 kcal; B: 80.19 g; T: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; W: 411.59 g; W tym cukry: 114.05 g; Bł.: 32.61 g; Sól: 7.90 g;	E: 2221.51 kcal; B: 88.54 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; W: 342.79 g; W tym cukry: 54.27 g; Bł.: 43.28 g; Sól: 7.31 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Powidła śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 450 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB, _</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Papryka konserwowa 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 15 g
	E: 2306.29 kcal; B: 76.51 g; T: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; W: 396.43 g; W tym cukry: 103.13 g; Bł.: 35.75 g; Sól: 7.75 g;	E: 2229.34 kcal; B: 78.89 g; T: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; W: 388.66 g; W tym cukry: 102.44 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.08 g;	E: 2004.02 kcal; B: 89.41 g; T: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; W: 303.19 g; W tym cukry: 49.06 g; Bł.: 36.85 g; Sól: 7.59 g;	



		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE, _</b> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE, _</b> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE, _</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ, _</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ, _</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ, _</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE, _</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata zielona 5 g	
	E: 2289.14 kcal; B: 81.14 g; T: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; W: 373.54 g; W tym cukry: 78.98 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 8.97 g;	E: 2175.01 kcal; B: 87.39 g; T: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; W: 383.17 g; W tym cukry: 79.98 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 8.62 g;	E: 2009.41 kcal; B: 85.29 g; T: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; W: 318.32 g; W tym cukry: 45.73 g; Bł.: 37.92 g; Sól: 9.39 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE, _</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE, _</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE, _</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Rzodkiew biała 15 g
		E: 2428.12 kcal; B: 87.99 g; T: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 393.97 g; W tym cukry: 112.17 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 6.78 g;	E: 2220.51 kcal; B: 90.94 g; T: 34.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; W: 401.86 g; W tym cukry: 118.44 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 6.89 g;	E: 2146.32 kcal; B: 101.42 g; T: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 324.16 g; W tym cukry: 59.00 g; Bł.: 37.00 g; Sól: 8.03 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 JEĆZ - 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,