

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		
	E: 2225.09 kcal; B: 78.81 g; T: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; W: 391.76 g; W tym cukry: 139.11 g; Bł.: 31.51 g; Sól: 7.17 g;	E: 2282.69 kcal; B: 78.93 g; T: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; W: 404.00 g; W tym cukry: 140.19 g; Bł.: 26.83 g; Sól: 6.87 g;	E: 1924.10 kcal; B: 77.11 g; T: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; W: 301.19 g; W tym cukry: 37.87 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 8.83 g;		

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Bitka wieprzowa z szynki 70 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ,) Bitka wieprzowa z szynki 70 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,)
		E: 2653.54 kcal; B: 106.23 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; W: 425.98 g; W tym cukry: 78.98 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 7.96 g;	E: 2601.66 kcal; B: 102.05 g; T: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; W: 439.75 g; W tym cukry: 81.83 g; Bł.: 27.07 g; Sól: 8.49 g;	E: 2005.00 kcal; B: 94.26 g; T: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; W: 301.77 g; W tym cukry: 35.94 g; Bł.: 40.35 g; Sól: 7.89 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 15 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
		E: 2422.81 kcal; B: 91.00 g; T: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; W: 390.09 g; W tym cukry: 75.96 g; Bł.: 41.05 g; Sól: 9.13 g;	E: 2150.81 kcal; B: 84.89 g; T: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; W: 378.03 g; W tym cukry: 77.16 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 7.13 g;	E: 2230.55 kcal; B: 91.40 g; T: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 342.65 g; W tym cukry: 45.54 g; Bł.: 46.74 g; Sól: 9.54 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.)	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.)
	PD			Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g
	PN	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
	E: 2358.15 kcal; B: 89.08 g; T: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; W: 382.74 g; W tym cukry: 96.22 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 7.29 g;	E: 2327.29 kcal; B: 90.58 g; T: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 394.91 g; W tym cukry: 92.78 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 6.50 g;	E: 2234.20 kcal; B: 87.34 g; T: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; W: 327.81 g; W tym cukry: 52.69 g; Bł.: 44.81 g; Sól: 7.19 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Dorsz panierowany 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 5 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,)
	E: 2331.25 kcal; B: 81.79 g; T: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; W: 391.21 g; W tym cukry: 109.74 g; Bł.: 36.11 g; Sól: 6.97 g;	E: 2281.73 kcal; B: 82.96 g; T: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; W: 398.56 g; W tym cukry: 111.87 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 6.89 g;	E: 1998.12 kcal; B: 92.46 g; T: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; W: 302.73 g; W tym cukry: 44.66 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 6.47 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) 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 (SOJ) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) 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 (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) 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 (SOJ) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)
		E: 2635.21 kcal; B: 101.81 g; T: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; W: 441.88 g; W tym cukry: 120.15 g; Bł.: 39.79 g; Sól: 9.73 g;	E: 2418.97 kcal; B: 88.68 g; T: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; W: 428.15 g; W tym cukry: 120.03 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 7.89 g;	E: 2346.94 kcal; B: 102.91 g; T: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 350.02 g; W tym cukry: 36.82 g; Bł.: 50.73 g; Sól: 10.32 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Papryka konserwowa 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Papryka konserwowa 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
		E: 2431.60 kcal; B: 119.58 g; T: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 350.48 g; W tym cukry: 54.58 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 9.82 g;	E: 2521.97 kcal; B: 119.24 g; T: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 368.92 g; W tym cukry: 66.79 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 9.16 g;	E: 2141.07 kcal; B: 117.47 g; T: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; W: 291.58 g; W tym cukry: 30.07 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 9.62 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
	E: 2216.82 kcal; B: 71.79 g; T: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; W: 408.63 g; W tym cukry: 140.04 g; Bł.: 32.33 g; Sól: 7.02 g;	E: 2240.89 kcal; B: 70.52 g; T: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; W: 425.73 g; W tym cukry: 140.04 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 6.94 g;	E: 2109.24 kcal; B: 96.80 g; T: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; W: 324.42 g; W tym cukry: 53.13 g; Bł.: 43.90 g; Sól: 7.36 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN		Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	

	ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
-01-16 wtorek	E: 2292.58 kcal; B: 89.64 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; W: 383.61 g; W tym cukry: 110.21 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 9.55 g;	E: 2240.70 kcal; B: 88.00 g; T: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; W: 391.22 g; W tym cukry: 108.03 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 8.51 g;	E: 2101.49 kcal; B: 93.12 g; T: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; W: 307.34 g; W tym cukry: 38.16 g; Bł.: 38.07 g; Sól: 9.63 g;
2024-01-17 środa	Śniadanie Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g
	E: 2485.01 kcal; B: 92.68 g; T: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; W: 401.97 g; W tym cukry: 82.22 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 7.94 g;	E: 2455.94 kcal; B: 90.99 g; T: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; W: 411.86 g; W tym cukry: 79.30 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.15 g;	E: 2143.71 kcal; B: 88.48 g; T: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; W: 330.22 g; W tym cukry: 43.91 g; Bł.: 41.44 g; Sól: 8.71 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Papryka konserwowa 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (SOJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 70 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW) Sałata zielona 5 g
	E: 2816.93 kcal; B: 94.81 g; T: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 428.84 g; W tym cukry: 115.56 g; Bł.: 44.83 g; Sól: 7.87 g;	E: 2309.13 kcal; B: 93.81 g; T: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; W: 385.96 g; W tym cukry: 110.36 g; Bł.: 31.24 g; Sól: 6.41 g;	E: 2648.23 kcal; B: 100.46 g; T: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 367.38 g; W tym cukry: 50.96 g; Bł.: 52.75 g; Sól: 8.78 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 80 g Mandarynka 1 szt Rukola 10 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) 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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 450 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g
		E: 2431.74 kcal; B: 78.48 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; W: 400.89 g; W tym cukry: 115.09 g; Bł.: 35.50 g; Sól: 7.07 g;	E: 2423.70 kcal; B: 82.16 g; T: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; W: 417.06 g; W tym cukry: 125.14 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 6.44 g;	E: 1901.86 kcal; B: 81.14 g; T: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; W: 303.12 g; W tym cukry: 43.42 g; Bł.: 40.00 g; Sól: 8.63 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-20 sobota	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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Mix sałat 10 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Mix sałat 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony 90 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 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 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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>) Sałata zielona 5 g
	E: 2411.75 kcal; B: 69.96 g; T: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; W: 432.42 g; W tym cukry: 98.74 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 7.32 g;	E: 2385.82 kcal; B: 85.93 g; T: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; W: 437.47 g; W tym cukry: 106.49 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 7.57 g;	E: 1978.73 kcal; B: 73.89 g; T: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; W: 316.62 g; W tym cukry: 39.18 g; Bł.: 42.99 g; Sól: 9.45 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Cukrzycowa
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 450 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta warzywna () 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g (SEL.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g
		E: 2222.71 kcal; B: 84.03 g; T: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; W: 369.35 g; W tym cukry: 99.26 g; Bł.: 38.94 g; Sól: 7.12 g;	E: 2228.98 kcal; B: 89.98 g; T: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; W: 372.74 g; W tym cukry: 94.77 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 7.01 g;	E: 2009.54 kcal; B: 94.68 g; T: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; W: 310.79 g; W tym cukry: 43.92 g; Bł.: 44.59 g; Sól: 8.93 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,