

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-05, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw ( ) 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw ( ) 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw ( ) 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 300 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SOJ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SOJ.</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			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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	E: 2222.89 kcal; B: 78.77 g; T: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; W: 391.70 g; W tym cukry: 139.07 g; Bł.: 31.51 g; Sól: 7.15 g;	E: 2280.49 kcal; B: 78.89 g; T: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; W: 403.94 g; W tym cukry: 140.15 g; Bł.: 26.83 g; Sól: 6.85 g;	E: 1921.90 kcal; B: 77.07 g; T: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; W: 301.13 g; W tym cukry: 37.83 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 8.81 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-06 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Salata 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 90 g Mix salat 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 90 g Mix salat 10 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
	E: 2651.34 kcal; B: 106.19 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; W: 425.92 g; W tym cukry: 78.94 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 7.94 g;	E: 2599.46 kcal; B: 102.01 g; T: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; W: 439.69 g; W tym cukry: 81.79 g; Bł.: 27.07 g; Sól: 8.47 g;	E: 2002.80 kcal; B: 94.22 g; T: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; W: 301.71 g; W tym cukry: 35.90 g; Bł.: 40.35 g; Sól: 7.87 g;	

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g
		II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 15 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )
	E: 2420.61 kcal; B: 90.96 g; T: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 390.03 g; W tym cukry: 75.92 g; Bł.: 41.05 g; Sól: 9.11 g;	E: 2148.61 kcal; B: 84.85 g; T: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; W: 377.97 g; W tym cukry: 77.12 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 7.11 g;	E: 2228.35 kcal; B: 91.36 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; W: 342.59 g; W tym cukry: 45.50 g; Bł.: 46.74 g; Sól: 9.52 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-08 czwartek	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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> )
	PD			Surówka wykwinna 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata lodowa 10 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> ) Pomidor 15 g
		E: 2355.95 kcal; B: 89.04 g; T: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W: 382.68 g; W tym cukry: 96.18 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 7.27 g;	E: 2325.09 kcal; B: 90.54 g; T: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; W: 394.85 g; W tym cukry: 92.74 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 6.48 g;	E: 2202.00 kcal; B: 87.30 g; T: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; W: 320.80 g; W tym cukry: 47.30 g; Bł.: 43.71 g; Sól: 7.16 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Płatki pszenne 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Dorsz panierowany 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wykwinna 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )
	E: 2306.85 kcal; B: 87.12 g; T: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; W: 377.14 g; W tym cukry: 95.86 g; Bł.: 35.79 g; Sól: 6.97 g;	E: 2257.33 kcal; B: 88.29 g; T: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; W: 384.49 g; W tym cukry: 97.99 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 6.88 g;	E: 1995.92 kcal; B: 92.42 g; T: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; W: 302.67 g; W tym cukry: 44.62 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 6.45 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Ryż 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> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 10 g	Ryż 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 90 g Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )
	E: 2633.01 kcal; B: 101.77 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; W: 441.82 g; W tym cukry: 120.11 g; Bł.: 39.79 g; Sól: 9.71 g;	E: 2416.77 kcal; B: 88.64 g; T: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; W: 428.09 g; W tym cukry: 119.99 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 7.87 g;	E: 2344.74 kcal; B: 102.87 g; T: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; W: 349.96 g; W tym cukry: 36.78 g; Bł.: 50.73 g; Sól: 10.30 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kiwi 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 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> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kiwi 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) 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 ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) 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 ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Papryka konserwowa 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Papryka konserwowa 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)		
		E: 2429.40 kcal; B: 119.54 g; T: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; W: 350.42 g; W tym cukry: 54.54 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 9.80 g;	E: 2519.77 kcal; B: 119.20 g; T: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 368.86 g; W tym cukry: 66.75 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 9.14 g;	E: 2138.87 kcal; B: 117.43 g; T: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; W: 291.52 g; W tym cukry: 30.03 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 9.60 g;

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Obiad	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biala 90 g Salata zielona 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> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
	E: 2429.60 kcal; B: 88.81 g; T: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; W: 406.09 g; W tym cukry: 102.32 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 8.51 g;	E: 2356.27 kcal; B: 87.18 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; W: 404.90 g; W tym cukry: 94.13 g; Bł.: 28.82 g; Sól: 7.64 g;	E: 2177.90 kcal; B: 98.82 g; T: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; W: 339.02 g; W tym cukry: 50.76 g; Bł.: 43.15 g; Sól: 7.70 g;	



		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g
	II SN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos słodko-kwaśny* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos słodko-kwaśny* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kalań gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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> ) Kalań gotowany* 90 g Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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> ) Kalań gotowany* 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g
PN	Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g	
	E: 2290.38 kcal; B: 89.60 g; T: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; W: 383.55 g; W tym cukry: 110.17 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 9.53 g;	E: 2230.74 kcal; B: 89.00 g; T: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; W: 392.44 g; W tym cukry: 110.89 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 8.35 g;	E: 2083.19 kcal; B: 93.54 g; T: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; W: 303.22 g; W tym cukry: 34.02 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 10.30 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 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 Mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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 Mandarynka 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 90 g Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 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> ) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g
		E: 2365.11 kcal; B: 81.52 g; T: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; W: 433.65 g; W tym cukry: 145.49 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 5.79 g;	E: 2448.70 kcal; B: 80.32 g; T: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; W: 453.58 g; W tym cukry: 145.68 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 5.50 g;	E: 2043.41 kcal; B: 90.50 g; T: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; W: 316.02 g; W tym cukry: 47.70 g; Bł.: 46.16 g; Sól: 7.72 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Papryka konserwowa 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Kasza manna 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ, 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <b>SEL</b> ) Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Salata zielona 5 g
	E: 2814.73 kcal; B: 94.77 g; T: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; W: 428.78 g; W tym cukry: 115.52 g; Bł.: 44.83 g; Sól: 7.85 g;	E: 2374.51 kcal; B: 91.99 g; T: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; W: 398.81 g; W tym cukry: 111.91 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 6.78 g;	E: 2638.05 kcal; B: 100.42 g; T: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; W: 365.32 g; W tym cukry: 48.92 g; Bł.: 52.75 g; Sól: 8.76 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-16 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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			Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Salata 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g
	PN		Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g
		E: 2407.34 kcal; B: 83.81 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; W: 386.82 g; W tym cukry: 101.21 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 7.06 g;	E: 2340.80 kcal; B: 86.46 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; W: 392.93 g; W tym cukry: 107.34 g; Bł.: 29.90 g; Sól: 6.23 g;	E: 1899.66 kcal; B: 81.10 g; T: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; W: 303.06 g; W tym cukry: 43.38 g; Bł.: 40.00 g; Sól: 8.61 g;

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLUSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa 100 g ( <u>GLUSZ. JAJ. SOJ.</u> <u>MLE. GOR.</u> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLUSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ.</u> <u>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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ.</u> <u>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</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Kociółek 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</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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: 2409.55 kcal; B: 69.92 g; T: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; W: 432.36 g; W tym cukry: 98.70 g; Bt.: 35.35 g; Sól: 7.30 g;	E: 2382.54 kcal; B: 84.74 g; T: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; W: 434.30 g; W tym cukry: 104.77 g; Bt.: 31.78 g; Sól: 7.67 g;	E: 1976.53 kcal; B: 73.85 g; T: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; W: 316.56 g; W tym cukry: 39.14 g; Bt.: 42.99 g; Sól: 9.43 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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> ) Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c. 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</u> )
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	E: 2220.51 kcal; B: 83.99 g; T: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; W: 369.29 g; W tym cukry: 99.22 g; Bt.: 38.94 g; Sól: 7.10 g;	E: 2270.33 kcal; B: 89.57 g; T: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; W: 379.19 g; W tym cukry: 100.52 g; Bt.: 36.13 g; Sól: 7.38 g;	E: 2007.34 kcal; B: 94.64 g; T: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; W: 310.73 g; W tym cukry: 43.88 g; Bt.: 44.59 g; Sól: 8.91 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,