

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-04 środa			
ŁÓDŹ- CSKUM Podstawowa		ŁÓDŹ- CSKUM Łatwo strawna	
Śniadanie		Śniadanie	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MAS</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SOL</u> ) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MAS</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	
II ŚN		II ŚN	
Chateka 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> )		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Surówka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Pieczarkowa z makaronem diela () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
Obiad		Obiad	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MAS</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 60 g	
PD		PD	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MAS</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MAS</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 60 g	
PN		PN	
Wartość energetyczna: 2344,40 kcal; Białko ogółem: 87,66 g; Tłuszcz: 69,12 g; Węglowodany ogółem: 352,98 g;		Wartość energetyczna: 2284,10 kcal; Białko ogółem: 69,92 g; Tłuszcz: 59,89 g; Węglowodany ogółem: 355,62 g;	
Wartość energetyczna: 1995,71 kcal; Białko ogółem: 88,01 g; Tłuszcz: 70,18 g; Węglowodany ogółem: 268,24 g;		Wartość energetyczna: 1995,71 kcal; Białko ogółem: 88,01 g; Tłuszcz: 70,18 g; Węglowodany ogółem: 268,24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- CSKUM Podstawowa		ŁÓDŹ- CSKUM Łatwa strawna		ŁÓDŹ- CSKUM Z ogr.latiwoprzyzwajalnych weglowodanów	
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Twarożek 40 g (<b>MLE</b>)                      Sliwka szt 1 szt                      Kakao z mlekiem 250 ml (<b>MLE</b>)</p>		<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Twarożek 40 g (<b>MLE</b>)                      Jablko 1 szt 1 szt                      Kakao z mlekiem 250 ml (<b>MLE</b>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                      Sliwka szt 1 szt</p>	
Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )					
<p><b>II ŚN</b></p> <p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, JAU, MLE, SEL</b>)                      Ziemiaki miodle z koperkiem gotowane () 200 g                      Ryba smażona (Mitrna) 100 g (<b>GLU PSZ, JAU, RYB</b>)                      Surowka z kapuszy czerwonej z olejem 100 g                      Bukiet jarzyn oprószonej z olejem (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, JAU, MLE, SEL</b>)                      Ziemiaki miodle z koperkiem gotowane () 200 g                      Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<b>RYB</b>)                      Sos koperkowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, JAU, MLE, SEL</b>)                      Ziemiaki miodle z koperkiem gotowane () 200 g                      Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<b>RYB</b>)                      Sos koperkowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<b>SEL</b>)                      Surowka z kapuszy czerwonej z olejem b/c 100 g                      kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
Chrupki kukurydziane 20 g					
<p><b>PD</b></p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAU</b>)                      Sałata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAU</b>)                      Sałata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAU</b>)                      Sałata zielona 20 g</p>	
<p><b>PN</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2326,44 kcal;                      Białko ogółem: 91,53 g; Tłuszcz: 69,97 g;                      Węglowodany ogółem: 343,39 g.</p>		<p>Wartość energetyczna: 2242,18 kcal;                      Białko ogółem: 96,74 g; Tłuszcz: 57,52 g;                      Węglowodany ogółem: 344,51 g.</p>		<p>Wartość energetyczna: 1929,33 kcal;                      Białko ogółem: 94,79 g; Tłuszcz: 66,76 g;                      Węglowodany ogółem: 257,23 g.</p>	
<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)                      Ser zółty 20 g (<b>MLE</b>)                      Pomidor 15 g</p>					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-08 niedziela			
ŁÓDŹ- CSKUM Podstawowa		ŁÓDŹ- CSKUM Łatwo strawna	
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao z mlekiem 250 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Kakao z mlekiem 250 ml (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Pastila z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<b>MLE</b>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	
Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOL MLE</b> )		Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	
<p>II ŚN</p> <p>Rosół z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
logurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
<p>PD</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szytnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<b>SOL</b>) Pomidor 60 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szytnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<b>SOL</b>) Pomidor 60 g</p>	
<p>PN</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Jajko gotowane K M 1 szt (<b>JAJ</b>) Sałata zielona 5 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szytnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<b>SOL</b>) Pomidor 60 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2616,61 kcal; Białko ogółem: 124,97 g; Tłuszcz: 100,24 g; Węglowodany ogółem: 316,55 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2491,17 kcal; Białko ogółem: 124,47 g; Tłuszcz: 81,63 g; Węglowodany ogółem: 324,25 g;</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2409,30 kcal; Białko ogółem: 132,58 g; Tłuszcz: 99,71 g; Węglowodany ogółem: 262,65 g;</p>			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-10 wtorek			
PN	PD	II ŚN	III ŚN
<p>ŁÓDŹ- CSKUM Podstawowa</p> <p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>)                      Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB</u>, <u>SEL</u>)                      Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g                      Opórek świeży 60 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>			
<p>ŁÓDŹ- CSKUM Łatwo strawna</p> <p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>PSZ</u>)                      Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>			
<p>ŁÓDŹ- CSKUM Z ogr./latwoprzyzwajalnych węglowodanów</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>PSZ</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Opórek świeży 60 g</p>			
<p>Obiad</p> <p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)                      Pieczeń zrymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>)                      Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                      Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)                      Buraczki gotowane () 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>			
<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>			
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>)                      Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL</u>)</p>			
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>)                      Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL</u>)</p>			
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>			
<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)                      Pieczeń zrymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>)                      Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                      Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)                      Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>			
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Pomidor 15 g</p>			
<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Pomidor 15 g</p>			
<p>Wartość energetyczna: 2764,08 kcal;                      Białko ogółem: 109,78 g; Tłuszcz: 65,06 g;                      Węglowodany ogółem: 453,46 g.</p>			
<p>Wartość energetyczna: 2663,50 kcal;                      Białko ogółem: 107,56 g; Tłuszcz: 58,51 g;                      Węglowodany ogółem: 440,44 g.</p>			
<p>Wartość energetyczna: 2345,53 kcal;                      Białko ogółem: 107,17 g; Tłuszcz: 70,42 g;                      Węglowodany ogółem: 346,54 g.</p>			

# Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-12 czwartek			
ŁÓDŹ- CSKUM Podstawowa		ŁÓDŹ- CSKUM Ławo strawna	ŁÓDŹ- CSKUM Z ogr./latwoprzyzwajalnych wegliowodanów
Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka tostowa- drożdżowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u>: MLE, GOR.)</p> <p>Sałatkę z ogóreczky, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka tostowa- drożdżowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u>: MLE, GOR.)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( 60 g (SEL.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka tostowa- drożdżowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u>: MLE, GOR.)</p> <p>Sałatkę z ogóreczky, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g</p>
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surowka wielowarzynna z olejem ( ) 100 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surowka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 100 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p>
PD	Banan 1 szt. 1 szt		
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Chleb Graham 50g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>
PN	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Twarog półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Ogórek świeży 15g		
Wartość energetyczna: 2652,26 kcal. Białko ogółem: 101,01 g; Tłuszcz: 74,48 g; Węglowodany ogółem: 401,96 g;		Wartość energetyczna: 2680,25 kcal. Białko ogółem: 101,86 g; Tłuszcz: 72,85 g; Węglowodany ogółem: 417,82 g;	
Wartość energetyczna: 2218,46 kcal. Białko ogółem: 97,82 g; Tłuszcz: 73,06 g; Węglowodany ogółem: 305,40 g;		Wartość energetyczna: 2218,46 kcal. Białko ogółem: 97,82 g; Tłuszcz: 73,06 g; Węglowodany ogółem: 305,40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-14 sobota		2024-09-15 niedziela	
ŁÓDŹ-CSKUM Podstawowa		ŁÓDŹ-CSKUM Ławo strawna	
Śniadanie		Śniadanie	
Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
II ŚN		II ŚN	
Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka wykwintna z olejem b/c 100 g		Sałatowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane droбно tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Parówki chlezyńki- wędz. wp. normog. wędz. ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyrnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g	
PD		PD	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyrnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyrnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g	
PN		PN	
Wartość energetyczna: 2683,58 kcal; Białko ogółem: 92,85 g; Tłuszcz: 84,68 g; Węglowodany ogółem: 400,41 g;		Wartość energetyczna: 2457,71 kcal; Białko ogółem: 97,17 g; Tłuszcz: 51,42 g; Węglowodany ogółem: 415,51 g;	
Wartość energetyczna: 2043,48 kcal; Białko ogółem: 87,01 g; Tłuszcz: 61,44 g; Węglowodany ogółem: 305,38 g;		Wartość energetyczna: 2043,48 kcal; Białko ogółem: 87,01 g; Tłuszcz: 61,44 g; Węglowodany ogółem: 305,38 g;	