

2024-12-09 poniedziałek				
PN	Kolacja	PD	ŚN	
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makieli wędzzonej z warzywami *) 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szyntka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makieli wędzzonej (minuta) z warzywami *) 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szyntka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makieli wędzzonej z warzywami *) 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szyntka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Plaki jeżynienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
		Banan 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wale ryżowe 15 g	
		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makieli wędzzonej z warzywami *) 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szyntka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kiełki z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem d/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy d/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g	
		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczakiem 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 60 g	
	Wartość energetyczna: 2578,16 kcal; Białko ogółem: 92,29 g; Tłuszcz: 63,96 g; Węglowodany ogółem: 412,80 g.	Wartość energetyczna: 2586,94 kcal; Białko ogółem: 97,41 g; Tłuszcz: 96,16 g; Węglowodany ogółem: 420,20 g.	Wartość energetyczna: 2399,12 kcal; Białko ogółem: 86,31 g; Tłuszcz: 87,01 g; Węglowodany ogółem: 336,30 g.	

2024-12-10 wtorek		
Śniadanie	II ŚN	
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku: 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) <b>PSZ, GLU, ŻYT.</b> Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurzej skórki 50 g ( <b>GLU</b> ) <b>PSZ, JAJ, SEL.</b> Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU</b> ) <b>PSZ.</b> Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )</p>	
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU</b> ) <b>PSZ.</b> Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )</p>	<p>Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bika wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Dymia duszona z olejem 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Brokur gotowany 100 g 250 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogór./łatwoprzyswajalnych węglowodanów</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bulka Graham-pszenna 50g, 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Sułtany b/c 15 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bika wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surowka z kapuśy pekinijskiej z olejem ( ) 100 g Prokul gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	
<p>PN</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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkłe kukurydziane ryżowe 15 g 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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2474,14 kcal; Białko ogółem: 105,26 g; Tłuszcz: 72,20 g; Węglowodany ogółem: 356,04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2491,06 kcal; Białko ogółem: 113,66 g; Tłuszcz: 63,97 g; Węglowodany ogółem: 372,10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2260,96 kcal; Białko ogółem: 113,76 g; Tłuszcz: 63,12 g; Węglowodany ogółem: 378,57 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-11 środa	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna
<p>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u> )</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> )</p> <p>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g</p> <p>Rozszonka 10 g</p> <p>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>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u> )</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> )</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Rozszonka 10 g</p> <p>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>Przecliar owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )</p>	<p>Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g</p> <p>Waite ryżowe 15 g</p>
<p>Gryskowa ( ) 400 ml ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Kołat meliony drobłowy 100 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAL</u> )</p> <p>Cwikła z jabłkiem ( ) 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Gryskowa ( ) 400 ml ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Zrazik drobłowy z uduca gotowany meliony 100 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAL</u> )</p> <p>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u> )</p> <p>Buraczki opószane ( ) 100 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u> )</p> <p>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
<p>PN</p>	<p>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Szynka szkolna-wp. parzona 20 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u> )</p> <p>Pomidor 15 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2670,59 kcal; Białko ogółem: 94,46 g; Tłuszcz: 84,43 g; Węglowodany ogółem: 394,10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2351,53 kcal; Białko ogółem: 93,57 g; Tłuszcz: 50,10 g; Węglowodany ogółem: 391,02 g;</p>
<p>Wartość energetyczna: 2232,65 kcal; Białko ogółem: 95,38 g; Tłuszcz: 66,17 g; Węglowodany ogółem: 335,73 g;</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u>, <u>PSZ</u> )</p> <p>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-12 czwartek			
PN	Kolacja	Obiad	II ŚN
			<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Załatka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ JAJ, MLE</b>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Kogal masyłany 50g, 1 szt (<b>GLU PSZ JAJ, MLE</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Twaróg półtłusty 60 g (<b>MLE</b>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>
			<p>Banan 1 szt, 1 szt</p> <p>Ziemniaczana () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ</b>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<b>SEL</b>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
			<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3l 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szynka łosowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>) Satełka jarzynowa - dieta () 90 g (<b>MLE, SEL, GOR</b>) Satełka lodowa 10 g</p>
			<p>Jabłko 1 szt, 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<b>GLU PSZ, SEZ</b>)</p> <p>Berszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b>) Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ</b>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<b>SEL</b>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<b>SEL</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
			<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)</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>) Szynka łosowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>) Satełka jarzynowa () 90 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b>) Satełka lodowa 10 g</p>
			<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>) Pomidor 15 g</p>
			<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Wartość energetyczna: 2617,89 kcal; Białko ogółem: 86,17 g; Tłuszcz: 65,56 g; Węglowodany ogółem: 433,42 g;</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Wartość energetyczna: 2613,22 kcal; Białko ogółem: 90,22 g; Tłuszcz: 58,19 g; Węglowodany ogółem: 443,31 g;</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Wartość energetyczna: 2300,89 kcal; Białko ogółem: 93,39 g; Tłuszcz: 73,04 g; Węglowodany ogółem: 335,56 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-13 piątek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
	Platki pszenne 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOL</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Platki pszenne 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOL</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOL</u> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ponidrowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (filet) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Szynek gotowany z olejem 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z kapuśy czernwonnej z olejem 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Burek jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Ponidrowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (filet) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Surówka z kapuśy czernwonnej z olejem b/c 100 g Szynek gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SOL</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Herbata pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u> <u>MLE</u> ) 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g
PN	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 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2155,78 kcal; Białko ogółem: 102,68 g; Tłuszcz: 58,99 g; Węglowodany ogółem: 319,71 g;
	Wartość energetyczna: 2769,62 kcal; Białko ogółem: 108,87 g; Tłuszcz: 86,65 g; Węglowodany ogółem: 399,76 g;	Wartość energetyczna: 2730,93 kcal; Białko ogółem: 112,84 g; Tłuszcz: 78,60 g; Węglowodany ogółem: 405,09 g;	Wartość energetyczna: 2730,93 kcal; Białko ogółem: 112,84 g; Tłuszcz: 78,60 g; Węglowodany ogółem: 405,09 g;

2024-12-14 sobota			
II	SN	Śniadanie	II SN
		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna
		Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT</b> ) Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Białon szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bulka pszenna 50g, 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Białon szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</b> )
		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt Podporoniki b/c 19 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )
		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sjpyko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarté () 100 g Buraczki gotowane średnio tarté () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sjpyko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarté () 100 g Marselan gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 15 g
		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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> ) Parówki czeszyńskie- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynta zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g
		PN	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2796,35 kcal; Białko ogółem: 106,24 g; Tłuszcz: 92,99 g; Węglowodany ogółem: 397,18 g.	Wartość energetyczna: 2505,49 kcal; Białko ogółem: 97,36 g; Tłuszcz: 65,00 g; Węglowodany ogółem: 386,92 g.
		Wartość energetyczna: 2448,95 kcal; Białko ogółem: 104,65 g; Tłuszcz: 91,00 g; Węglowodany ogółem: 344,18 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-15 niedziela			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g
II ŚN	Jełtko 1 szt 1 szt	Jełtko 1 szt 1 szt	Jełtko 1 szt 1 szt
Oblać	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka Colaslaw ( ) 100 g ( <u>JAD, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dylnia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka z kapuszy białej z olejem b/c ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kejfir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kejfir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g	Kejfir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g
PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa-drobiowa- średnio rozdrob. 20 g ( <u>Może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2411,78 kcal; Białko ogółem: 124,25 g; Tłuszcz: 83,43 g; Węglowodany ogółem: 301,93 g.	Wartość energetyczna: 2428,14 kcal; Białko ogółem: 126,73 g; Tłuszcz: 79,49 g; Węglowodany ogółem: 306,49 g.	Wartość energetyczna: 2487,90 kcal; Białko ogółem: 130,36 g; Tłuszcz: 88,51 g; Węglowodany ogółem: 305,36 g.

2024-12-16 poniedziałek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Latio strawa	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./latwoprzy/swałajnych weglowodanów	
<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> )  Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )  Pomidor 50 g  Rukola 10 g  Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECCZ</b> )</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 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> )  Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )  Pomidor 50 g  Rukola 10 g  Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECCZ</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> )  Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )  Pomidor 50 g  Rukola 10 g</p>	
<p>Baton zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt ( <b>MLE, ORZ, GLU, OW, może zawierać: SOL, SEZ</b> )  Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )  Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g  Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g ( <b>MLE</b> )  Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czarny z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )  Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g  Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g ( <b>MLE</b> )  Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )  Ryz (brązowy) z cynamonem 300 g  Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g ( <b>MLE</b> )  Jabłko 1 szt. 1 szt  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )  Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</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> )  Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL</b> )  Szynka Prastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOL</b> )  Salata 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> )  Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL</b> )  Szynka Prastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOL</b> )  Salata 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% 12g ( <b>MLE</b> )  Szynka Prastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOL</b> )  Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL</b> )  Salata zielona 20 g</p>	
<p>PN</p>	<p>PN</p>	<p>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )  Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )  Twardo peltusy 20 g ( <b>MLE</b> )  Salata zielona 5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2405,35 kcal; Białko ogólnem: 71,16 g; Tłuszcz: 56,40 g; Węglowodany ogólnem: 412,95 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2405,35 kcal; Białko ogólnem: 71,16 g; Tłuszcz: 56,40 g; Węglowodany ogólnem: 412,95 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2413,75 kcal; Białko ogólnem: 88,95 g; Tłuszcz: 52,35 g; Węglowodany ogólnem: 409,35 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2097,91 kcal; Białko ogólnem: 81,29 g; Tłuszcz: 52,76 g; Węglowodany ogólnem: 337,14 g.</p>	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-17 wtorek			
II ŚN	Śniadanie	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoprzyszwalonych węglowodanów
	<p>Platki jagciemiene na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU, JECZ</b>)</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g, 1 szt. (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki.M. 1 szt. (<b>JAJ</b>)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 30 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</b>)</p>	<p>Platki jagciemiene na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU, JECZ</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g, 1 szt. (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki.M. 1 szt. (<b>JAJ</b>)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 30 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt. (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki.M. 1 szt. (<b>JAJ</b>)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 30 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p>
	<p>Jogurt turskawkowy 100 g 1 szt. (<b>MLE</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt. (<b>MLE</b>)</p> <p>Suchy b/c 15 g (<b>GLU, PSZ, SOL, MLE</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt. (<b>MLE</b>)</p> <p>Suchy b/c 15 g (<b>GLU, PSZ, SOL, MLE</b>)</p>
Obiad	<p>Barzynowa z zacierką (1)podstawa 400 ml (<b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Kisiel śmietankowy 200 g (<b>JAJ, może zawierać: GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Sos śmietankowy 100 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g</p> <p>Warstewki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Warstewki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot owocowy z/c 250 ml</p>	<p>Barzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (<b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Kisiel śmietankowy 200 g (<b>JAJ, może zawierać: GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Surówka wykwintna z olejem ( ) 100 g</p> <p>Warstewki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Warstewki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot owocowy z/c 250 ml</p>	<p>Barzynowa z zacierką (1)podstawa 400 ml (<b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Sos śmietankowy 100 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g</p> <p>Kalafior gotowany 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>
PD	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 15g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 15g</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wędlna-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody 1 białka wp. 50 g (<b>SOL</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix salat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wędlna-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody 1 białka wp. 50 g (<b>SOL</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix salat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wędlna-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody 1 białka wp. 50 g (<b>SOL</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix salat 10 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2410,53 kcal; Białko ogółem: 103,69 g; Tłuszcz: 68,08 g; Węglowodany ogółem: 355,66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324,67 kcal; Białko ogółem: 107,27 g; Tłuszcz: 53,96 g; Węglowodany ogółem: 360,40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2225,76 kcal; Białko ogółem: 110,14 g; Tłuszcz: 66,57 g; Węglowodany ogółem: 315,03 g;</p>

2024-12-18 środa			
II SN	Obiad	PD	Kolacja
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Plaki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OM</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 topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Roszpinka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Plaki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OM</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> ) Twardy półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Roszpinka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyświejalnych węglowodanów</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> ) Twardy półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Roszpinka 10 g</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> ) Paprykarz tytoni (minuta)-warzywny( ) 40 g ( <b>RYB</b> ) Szyntka tostowa- drobiowa- średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka zielona 20 g</p>
<p>Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Zieminiaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/szytko 200 g ( <b>GLU, JECZ, PSZ</b> ) Pieczony tymuska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka gotowana z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml</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> ) Paprykarz tytoni (minuta)-warzywny( ) 40 g ( <b>RYB</b> ) Szyntka tostowa- drobiowa- średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka 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> ) Paprykarz tytoni (minuta)-warzywny( ) 40 g ( <b>RYB</b> ) Szyntka tostowa- drobiowa- średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka zielona 20 g</p>
<p>Jabłko 1 szt. 1 szt Podpłomyk b/c 15 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )</p>	<p>Zieminiaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza pszcza/szytko 200 g ( <b>GLU, PSZ, PSZ, JAL</b> ) Pieczony tymuska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAL</b> ) Sos mśliwski 100 g ( <b>GLU, PSZ, SOL, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i chrzaniu b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, S02</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g ( <b>GLU, PSZ, SEZ</b> )</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> ) Paprykarz tytoni (minuta)-warzywny( ) 40 g ( <b>RYB</b> ) Szyntka tostowa- drobiowa- średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka zielona 20 g</p>
<p>PN</p>	<p>Wartość energetyczna: 2785,45 kcal; Białko ogółem: 93,68 g; Tłuszcz: 84,09 g; Węglowodany ogółem: 419,41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2619,64 kcal; Białko ogółem: 99,24 g; Tłuszcz: 60,51 g; Węglowodany ogółem: 430,71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2469,88 kcal; Białko ogółem: 104,83 g; Tłuszcz: 69,32 g; Węglowodany ogółem: 397,94 g;</p>

2024-12-19 czwartek		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrilatwoprzyzwajalnych węglowodanów
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                      Chleb nieszary pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szyntka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>)                      Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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>Kasza manna 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>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szyntka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>)                      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>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szyntka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>)                      Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g</p>
<p><b>II ŚN</b></p> <p>Mleko Skraowane UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Sos polonński z mięsa wp - dieta () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)                      Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g                      Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Żyrnek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Sos polonński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)                      Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g                      Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>)                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
<p><b>PD</b></p> <p>Mus- przecier owocowy, jablko-banan- brzoskwinia 100g (tubka) 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>)                      Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (<u>MLE</u>, <u>PSZ</u>, <u>GOR</u>)                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt                      Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAL</u>)</p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                      Chleb mieszanym pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (<u>MLE</u>, <u>PSZ</u>, <u>GOR</u>)                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 g</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>)                      Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (<u>MLE</u>, <u>PSZ</u>, <u>GOR</u>)                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 g</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>)                      Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (<u>MLE</u>, <u>PSZ</u>, <u>GOR</u>)                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 g</p>
<p><b>PN</b></p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)                      Sałata zielona 5 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2472,01 kcal; Białko ogółem: 93,75 g; Tłuszcz: 67,53 g; Węglowodany ogółem: 380,57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2374,71 kcal; Białko ogółem: 91,05 g; Tłuszcz: 60,56 g; Węglowodany ogółem: 374,29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2297,07 kcal; Białko ogółem: 94,03 g; Tłuszcz: 66,18 g; Węglowodany ogółem: 347,12 g;</p>

2024-12-20 piątek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)  Powidła śliwkowe 30g 1 szt (<u>MLE</u>)  Twardog półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)  Pomarańcza 150 g  Rukola 10 g  Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)  Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)  Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)  Dżem 25g. 1 szt 80 g (<u>MLE</u>)  Twardog półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)  Jabłko 1 szt 1 szt  Rukola 10 g  Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml  Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)  Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)  Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)  Twardog półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)  Pomarańcza 150 g  Rukola 10 g</p>
II ŚN	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g  Ryba pieczona w panierce (Mitrna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAL</u>, <u>RYB</u>)  Surówka z kapuśy kiszzonej z olejem () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAL</u>, <u>RYB</u>, <u>SEL</u>)  Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)  Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g  Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>)  Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)  Brokuł gotowany* 100 g  Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g  Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>)  Surówka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c () 100 g  Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Suchary b/c 15 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )
	<p>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 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)  Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)  Pasta z jaj z koperkiem -diete 80 g (<u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml  Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)  Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)  Pasta z jaj z koperkiem -diete 80 g (<u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Salata zielona 20 g</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>)  Pasta z jaj z koperkiem -diete 80 g (<u>JAL</u>, <u>MLE</u>)  Salata zielona 20 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2815,71 kcal; Białko ogółem: 112,07 g; Tłuszcz: 80,75 g; Węglowodany ogółem: 417,71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2656,63 kcal; Białko ogółem: 120,46 g; Tłuszcz: 65,86 g; Węglowodany ogółem: 402,99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2180,37 kcal; Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 63,75 g; Węglowodany ogółem: 316,92 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-21 sobota		
II	ŚN	Banan 1szt. 1 szt
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Sól z miodem 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szywnka zielonogórska-wp- parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szywnka zielonogórska-wp- parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 60 g
OGÓTKOWA z ziemiakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperekowa z ziemiakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	OGÓTKOWA z ziemiakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
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 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Parówki chlezyński-wędz. wp- homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOL</u> , <u>SEL</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Mik салат 10 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> ) Szywnka depowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mik салат 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEZ</u> ) 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> ) Szywnka depowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mik салат 10 g
PN		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 257/4,53 kcal; Białko ogółem: 72,93 g; Tłuszcz: 83,13 g; Węglowodany ogółem: 394,42 g;	Wartość energetyczna: 2326,05 kcal; Białko ogółem: 88,60 g; Tłuszcz: 50,46 g; Węglowodany ogółem: 392,82 g;	Wartość energetyczna: 2144,01 kcal; Białko ogółem: 79,65 g; Tłuszcz: 63,01 g; Węglowodany ogółem: 331,71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-22 niedziela		2024-12-22 niedziela	
II ŚN	Obiad	PD	PN
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa
ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna
ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszemno-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> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Serpek homo o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 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> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Serpek homo o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Serpek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Serpek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Podpłomyki b/c 15 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> )	Podpłomyki b/c 15 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> )	Podpłomyki b/c 15 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> )	Podpłomyki b/c 15 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> )
Marchewkowa z zacierką ( ) 400 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kolej scharbowana 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Surowka z kapuśy pekńskiej z olejem ( ) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką ( ) 400 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bika scharbowana 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką ( ) 400 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bika scharbowana 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką ( ) 400 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bika scharbowana 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g	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> ) Kiełbasa kawska- produkt wędzarny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> ) Pomidor 60 g
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> ) Kiełbasa Rawska- produkt wędzarny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2444,31 kcal; Białko ogółem: 93,08 g; Tłuszcz: 70,10 g; Węglowodany ogółem: 373,19 g.	Wartość energetyczna: 2462,86 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 64,58 g; Węglowodany ogółem: 377,50 g.	Wartość energetyczna: 2291,48 kcal; Białko ogółem: 110,39 g; Tłuszcz: 68,80 g; Węglowodany ogółem: 328,51 g.	Wartość energetyczna: 2291,48 kcal; Białko ogółem: 110,39 g; Tłuszcz: 68,80 g; Węglowodany ogółem: 328,51 g.

## **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,  
SO2 - 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.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,

