

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie Płatki ieczniennie na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECSZ</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYTI</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej + 40 g (<u>JAL</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Płatki ieczniennie na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECSZ</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>) Pasta z ryby gotowanej (minuta) z warzywami 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata 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 PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej + 40 g (<u>JAL</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 60 g	
II ŚN Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusisy pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt		Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusisy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g	
PD Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYTI</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</u> , <u>SOJ, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 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</u> , <u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	
PN Wartość energetyczna: 2459,37 kcal; Białko ogółem: 100,82 g; Tłuszcz: 62,19 g; Węglowodany ogółem: 379,81 g;		Wartość energetyczna: 2385,49 kcal; Białko ogółem: 104,82 g; Tłuszcz: 48,45 g; Węglowodany ogółem: 390,77 g;		Wartość energetyczna: 2203,37 kcal; Białko ogółem: 107,29 g; Tłuszcz: 62,92 g; Węglowodany ogółem: 315,83 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-12 wtorek		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów						
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	Śniadanie	II ŚN					
<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>) <u>GLU ZYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurzej polki 50 g (<u>GLU PSZ</u>) <u>JAJ SEL</u>) Salała zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>; <u>GLU ZYT</u>; <u>GLU JECZ</u>)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ</u>; <u>JAJ MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>) <u>GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka szkolna- wp. patrzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) <u>SOJ MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka szkolna- wp. patrzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) <u>SOJ MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salała zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ</u>; <u>SOJ MLE</u>)</p> <p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>; <u>JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>; <u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p> <p>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>) Szyńka szkolna- wp. patrzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) <u>SOJ MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarog półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salała zielona 5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2467,48 kcal; Białko ogółem: 97,29 g; Tłuszcz: 60,60 g; Węglowodany ogółem: 386,26 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2477,36 kcal; Białko ogółem: 105,10 g; Tłuszcz: 55,47 g; Węglowodany ogółem: 391,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2287,97 kcal; Białko ogółem: 92,08 g; Tłuszcz: 73,51 g; Węglowodany ogółem: 331,60 g.</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OM</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>) Szynka wędzona-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 1 szt Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>)		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OM</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>) Szynka wędzona-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</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>) Szynka wędzona-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 1 szt Roszponka 10 g	
II ŚN Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Wątle ryżowe 15 g			
Obiad Grystkowa 1 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1 200 g Kulelet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grystkowa 1 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy 1 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki oprószone 1 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grystkowa 1 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy 1 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD Pudding wanilija-czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)		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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jablko 1 szt 1 szt		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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jablko 1 szt 1 szt	
Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<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>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jablko 1 szt 1 szt		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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jablko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzozna 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
PN Wartość energetyczna: 2670,59 kcal; Białko ogółem: 94,46 g; Tłuszcz: 84,43 g; Węglowodany ogółem: 394,10 g;		Wartość energetyczna: 2351,53 kcal; Białko ogółem: 93,57 g; Tłuszcz: 50,10 g; Węglowodany ogółem: 391,02 g;		Wartość energetyczna: 2232,66 kcal; Białko ogółem: 95,38 g; Tłuszcz: 66,17 g; Węglowodany ogółem: 335,73 g;	

2024-11-13 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:latwoprzyswajalnych weglowodanów	
Śniadanie					
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. ZYT.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 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 PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
Obiad					
Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa () 90 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata lodowa 10 g
PD					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa () 90 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata lodowa 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 90 g (<u>MLE. SEL.</u>) Salata lodowa 10 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa () 90 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa () 90 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata lodowa 10 g
PN					
Wartość energetyczna: 2617,89 kcal; Białko ogółem: 86,17 g; Tłuszcz: 65,56 g; Węglowodany ogółem: 433,42 g.	Wartość energetyczna: 2613,22 kcal; Białko ogółem: 90,22 g; Tłuszcz: 58,19 g; Węglowodany ogółem: 443,31 g.	Wartość energetyczna: 2298,49 kcal; Białko ogółem: 93,27 g; Tłuszcz: 72,14 g; Węglowodany ogółem: 338,50 g.			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogł.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów		
2024-11-15 piątek						
Śniadanie	Placki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Dżem 25 g 1 szt Siwka szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)	Placki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Dżem 25 g 1 szt Lalanko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)	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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Siwka szt 1 szt Rukola 10 g	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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ. MLE</u>) Pomidor 60 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ. MLE</u>) Pomidor 60 g	Sok wielowarstwiny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE</u>)
	II ŚN	Mleko UHT 200ml, 3,5% # 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PN	Wartość energetyczna: 2754,02 kcal; Białko ogółem: 108,63 g; Tłuszcz: 86,63 g; Węglowodany ogółem: 395,58 g.					
PN	Wartość energetyczna: 2730,93 kcal; Białko ogółem: 112,84 g; Tłuszcz: 78,60 g; Węglowodany ogółem: 405,09 g.					
PN	Wartość energetyczna: 2140,18 kcal; Białko ogółem: 102,44 g; Tłuszcz: 58,97 g; Węglowodany ogółem: 315,53 g.					
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-16 sobota			
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PN
	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>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>) Papyrka świeża 50 g Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Ryz na mleku 300 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>) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ MLE GOR</u>) Pomidor 50 g Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoprzyswajalnych węglowodanów</p> <p>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>) Papyrka świeża 50 g Mix salat 10 g</p>
	<p>Banan 1 szt 1 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarłe () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>
	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Walle ryżowe 15 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	<p>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>) Parówki chaszynki- węd. wp. niemog. wędz. parz 80 g (<u>SOL, SEL</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>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>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>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>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 20 g</p>
	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2805,01 kcal; Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 93,18 g; Węglowodany ogółem: 398,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2505,49 kcal; Białko ogółem: 97,56 g; Tłuszcz: 65,00 g; Węglowodany ogółem: 396,92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2455,61 kcal; Białko ogółem: 104,94 g; Tłuszcz: 81,20 g; Węglowodany ogółem: 345,87 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-17 niedziela		2024-11-17 niedziela	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
Śniadanie		Śniadanie	
Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</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 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	
Jablko 1 szt 1 szt		Jablko 1 szt 1 szt	
II ŚN		Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt 210 g Surowka Coloslaw () 100 g (<u>JAJ, 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) SOJ MLE 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>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) SOJ MLE Salata zielona 20 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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: 128,73 g; Tłuszcz: 79,49 g; Węglowodany ogółem: 306,49 g;	
Wartość energetyczna: 2487,90 kcal; Białko ogółem: 135,36 g; Tłuszcz: 88,51 g; Węglowodany ogółem: 305,36 g;		Wartość energetyczna: 2487,90 kcal; Białko ogółem: 135,36 g; Tłuszcz: 88,51 g; Węglowodany ogółem: 305,36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU,PSZ,MLE,GOK) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JEGZ)</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU,PSZ,MLE,GOK) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JEGZ)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU,PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU,PSZ,MLE,GOK) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>	
<p>Baton zbożowy Bal 5 orzechów 40g 1 szt (MLE,ORZ,GLU,OW,może zawierać: SOL,SEL) Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cyrnanonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cyrnanonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ryż (brązowy) z cyrnanonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
Obiad					
<p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>		<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopcy b/c 15 g (GLU,PSZ,JAJ)</p>	
PD					
<p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>	
Kolacja					
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOL) Salata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOL) Salata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOL) Salata zielona 20 g</p>	
PN					
<p>Wartość energetyczna: 2389,94 kcal; Białko ogółem: 72,02 g; Tłuszcz: 54,63 g; Węglowodany ogółem: 412,45 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2398,34 kcal; Białko ogółem: 69,81 g; Tłuszcz: 50,78 g; Węglowodany ogółem: 408,86 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2082,49 kcal; Białko ogółem: 88,15 g; Tłuszcz: 50,99 g; Węglowodany ogółem: 336,64 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-19 wtorek				
ŁÓDŹ CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ CSK UCP Łatwo strawna		
ŁÓDŹ CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwiałnych weglowodanów				
Śniadanie	Placki ieczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Placki ieczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g	
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	
Obiad	Jajzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwiłta z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Jajzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jajzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwiłta z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Małe ryżowe 15 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 wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mix salat 10 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mix salat 10 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 wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mix salat 10 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
PN	Wartość energetyczna: 2353,93 kcal; Białko ogółem: 102,79 g; Tłuszcz: 65,21 g; Węglowodany ogółem: 348,45 g;	Wartość energetyczna: 2317,70 kcal; Białko ogółem: 106,36 g; Tłuszcz: 55,61 g; Węglowodany ogółem: 355,83 g;	Wartość energetyczna: 2169,17 kcal; Białko ogółem: 109,21 g; Tłuszcz: 63,70 g; Węglowodany ogółem: 307,82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-20 środa			
Śniadanie	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.laktoproczyszczałajnych wegłowodanów
<p>Plaki owiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u>) OW, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Plaki owiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u>) OW, Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Roszponka 10 g</p>	
<p>II ŚN Kapuśniak z kapuśki kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń ryżmiska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAŁ</u>) Sos rybiński 100 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAŁ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEGL, JAŁ</u>) Pieczeń ryżmiska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAŁ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, JAŁ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ, SO2</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAŁ</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAŁ</u>) Pieczeń ryżmiska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAŁ</u>) Sos rybiński 100 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>PD Sok pomarańczowy 0,2-l.kartonik 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Sałatka zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)</p>	
<p>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, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Sałatka zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Sałatka zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) 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: 2819,64 kcal; Białko ogółem: 99,24 g; Tłuszcz: 60,51 g; Węglowodany ogółem: 430,71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2469,88 kcal; Białko ogółem: 104,85 g; Tłuszcz: 69,32 g; Węglowodany ogółem: 367,94 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-21 czwartek				
		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. leknotrójczywalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza niarna 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>) Szyzka zielonogórska- wp, parzona 50 g (<u>SOL</u>) Salatka 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>)	Kasza niarna 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>) Szyzka zielonogórska- wp, parzona 50 g (<u>SOL</u>) Salatka 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>)	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>) Szyzka zielonogórska- wp, parzona 50 g (<u>SOL</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 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>) Szyzka zielonogórska- wp, parzona 50 g (<u>SOL</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g
	II ŚN	Mleko Smakowe UHT 1,5% # 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Keif 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	Keif 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad	Żurek 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 boloński 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 Surowka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sznajkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp - dlela () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Dylna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek 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 boloński 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 Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek 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 boloński 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 Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)
Kolacja	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g
	PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2472,01 kcal; Białko ogółem: 93,75 g; Tłuszcz: 67,53 g; Węglowodany ogółem: 380,57 g.	Wartość energetyczna: 2374,71 kcal; Białko ogółem: 91,05 g; Tłuszcz: 60,56 g; Węglowodany ogółem: 374,29 g.	Wartość energetyczna: 2297,07 kcal; Białko ogółem: 94,03 g; Tłuszcz: 66,18 g; Węglowodany ogółem: 347,12 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych weglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 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 pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g	
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g			
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surowka z kapuszy kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 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		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Surowka z kapuszy 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	
Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)			
PD		PD		PD	
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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Pomidor 15 g			
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2832,21 kcal; Białko ogółem: 111,62 g; Tłuszcz: 80,75 g; Węglowodany ogółem: 422,36 g;		Wartość energetyczna: 2656,63 kcal; Białko ogółem: 120,46 g; Tłuszcz: 65,86 g; Węglowodany ogółem: 402,99 g;		Wartość energetyczna: 2196,87 kcal; Białko ogółem: 100,69 g; Tłuszcz: 53,75 g; Węglowodany ogółem: 321,57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-11-23 sobota					
Śniadanie Placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Siatka z makaronu z wędliną 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE GOR) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL) Siatka 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 (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL) Pomidor 60 g	
II ŚN					
Banan 1szt. 1 szt					
Obiad Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Siatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Siatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)					
Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki czeszytki- węd. wp. pomoc. wędz. parz 80 g (SOL, SEL) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 50 g Mix salat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix salat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix salat 10 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2574,53 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;	
Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszaný pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ) Chleb ŻYTI (GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek homo: naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpronyki b/c 15 g (GLU PSZ MLE)					
II ŚN					
Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ) JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ) JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ) JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Koktajl bananowy 200 ml (MLE)					
PD					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ) Chleb ŻYTI (GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wędzarny 50 g (GLU PSZ, SOL) 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wędzarny 50 g (GLU PSZ, SOL) Pomidor 60 g	
Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 15g					
PN					
Wartość energetyczna: 2449,31 kcal; Białko ogółem: 93,32 g; Tłuszcz: 70,21 g; Węglowodany ogółem: 373,88 g.		Wartość energetyczna: 2462,86 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 64,58 g; Węglowodany ogółem: 377,50 g.		Wartość energetyczna: 2296,48 kcal; Białko ogółem: 110,63 g; Tłuszcz: 68,91 g; Węglowodany ogółem: 329,20 g.	
Salata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g		Salata zielona 5 g	

Oznaczenia alergenów:

- GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
- 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.:

- 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,

