



| 2025-01-07 wtorek   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| II ŚN   | Obiad   | PD  | PN  |
| <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>   | <p>Brakulowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> )<br/>                     Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLUPSZ, JAU, MLE.</u> )<br/>                     Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g<br/>                     Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>  | <p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )</p>   | <p>Jabłko 1 szt 1 szt<br/>                     Suchary b/c 15 g ( <u>GLUPSZ, SOL, MLE.</u> )</p>  |
| <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT.</u> ) 70 g<br/>                     Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOL, MLE.</u> )<br/>                     Pomidor 50 g<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>                     Bułka pszenna długa krojona ( <u>GLUPSZ.</u> ) 120 g<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOL, MLE.</u> )<br/>                     Pomidor 50 g<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p>   | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>                     Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOL, MLE.</u> )<br/>                     Pomidor 50 g<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p>  | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>                     Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Fiolet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> |
| <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT.</u> ) 70 g<br/>                     Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOL, MLE.</u> )<br/>                     Pomidor 50 g<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT.</u> ) 70 g<br/>                     Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOL, MLE.</u> )<br/>                     Pomidor 50 g<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT.</u> ) 70 g<br/>                     Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOL, MLE.</u> )<br/>                     Pomidor 50 g<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>                     Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br/>                     Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Fiolet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> |
| <p>Wartość energetyczna: 2468,28 kcal.<br/>                     Białko ogółem: 97,36 g; Tłuszcz: 60,61 g; Węglowodany ogółem: 386,40 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2478,16 kcal.<br/>                     Białko ogółem: 105,17 g; Tłuszcz: 55,48 g; Węglowodany ogółem: 391,36 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2288,77 kcal.<br/>                     Białko ogółem: 92,15 g; Tłuszcz: 73,52 g; Węglowodany ogółem: 331,75 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2288,77 kcal.<br/>                     Białko ogółem: 92,15 g; Tłuszcz: 73,52 g; Węglowodany ogółem: 331,75 g;</p>   |





| 2025-01-09 czwartek   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa   |  | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna   |  |
| Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal masłany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <u>MLE, GOR, SO2</u> )<br>Miod (25g) 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal masłany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Miod (25g) 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |  |
| II ŚN   |  | Banan 1szt. 1 szt  |  |
| Zurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   |  | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  |  |
| PD  |  | Kubus 0,3l 1 szt   |  |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szywnka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka jarzynowa + 90 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g                                   |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szywnka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salatka jarzynowa dieta + 90 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 10 g   |  |
| PN  |  | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 15 g  |  |
| Wartość energetyczna: 2915,70 kcal.<br>Białko ogółem: 90,09 g; Tłuszcz: 102,34 g; Węglowodany ogółem: 411,91 g;   |  | Wartość energetyczna: 2646,80 kcal.<br>Białko ogółem: 82,55 g; Tłuszcz: 66,77 g; Węglowodany ogółem: 438,24 g;   |  |
| Wartość energetyczna: 2607,49 kcal.<br>Białko ogółem: 97,35 g; Tłuszcz: 110,12 g; Węglowodany ogółem: 315,06 g;   |  |  |  |





| 2025-01-11 sobota  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa  |  | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna   |   |
| Śniadanie  |  |  |   |
| Ryż na mleku 300 ml (MILE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 70 g<br>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MILE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Ryż na mleku 300 ml (MILE.)<br>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)<br>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MILE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)<br>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MILE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g                       | ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów<br>ŁÓDŹ-CSK UCP Z  |
| II ŚN  |  |  |   |
| Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ SEL, GOR.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Ogórek kiszony z cebulką + 100 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Ogórek kiszony z cebulką + 100 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Łabki 1 szt 1 szt<br>Podplomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)  |
| PD   |  |  |   |
| Jogurt naturalny 100g 1 szt (MILE.)  |  |  |   |
| PD   |  |  |   |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb Graham 50g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MILE.)<br>Parówki cieszynki-węd. wp. homiog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.)<br>Musztarda 20 g (GOR.)<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MILE.)<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.)<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MILE.)<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.)<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MILE.)<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.)<br>Sałata zielona 20 g |
| PN   |  |  |   |
| Wartość energetyczna: 2687,53 kcal;<br>Białko ogółem: 95,85 g; Tłuszcz: 96,09 g; Węglowodany ogółem: 370,60 g.   | Wartość energetyczna: 2369,30 kcal;<br>Białko ogółem: 86,44 g; Tłuszcz: 65,49 g; Węglowodany ogółem: 367,33 g.   | Wartość energetyczna: 2295,88 kcal;<br>Białko ogółem: 94,82 g; Tłuszcz: 79,03 g; Węglowodany ogółem: 318,04 g.   |   |
|  | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MILE.)<br>Ser zółty 20 g (MLE.)<br>Sałata Zielona 5 g   |  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-01-12 niedziela |  |   |   |
|----------------------|--|---|---|
|                      | ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa  | ŁÓDŹ-CSK UCP latwo strawna  | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latiwoprzyswajalnych węglowodanów  |
|                      | <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 50 g<br/>Sałata lodowa 10 g</p>      | <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 50 g<br/>Sałata lodowa 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 50 g<br/>Sałata lodowa 10 g</p>        |
| II ŚN                | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Paluszki z serem 15 g ( <b>GLU PSZ, SEZ</b> )   |
| Obiad                | <p>Rosół + 320 ml (<b>SOJ, SEL</b>)<br/>Makaron nitka 80g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br/>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<b>SOJ</b>)<br/>Surowka Coleslaw + 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR, SOZ</b>)<br/>Brokur gotowany + 100 g<br/>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> | <p>Rosół + 320 ml (<b>SOJ, SEL</b>)<br/>Makaron nitka 80g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br/>Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<b>SOJ</b>)<br/>Brokur gotowany + 100 g<br/>Dymia pieczona + 100 g<br/>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>                  | <p>Rosół + 320 ml (<b>SOJ, SEL</b>)<br/>Makaron nitka 80g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br/>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<b>SOJ</b>)<br/>Surowka z białej kapusty z marchwią + 100 g<br/>Brokur gotowany + 100 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> |
| PD                   | Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Chrupki kukurydziane 15 g   |
| Kolacja              | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b>)<br/>Ogórek kiszony 60 g</p>      | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b>)<br/>Sałata zielona 20 g</p>   | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b>)<br/>Ogórek kiszony 60 g</p>  |
| PN                   |  |   | <p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)<br/>Szywnka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>)<br/>Sałata zielona 5 g</p>  |
|                      | <p>Wartość energetyczna: 2290,08 kcal;<br/>Białko ogółem: 112,24 g; Tłuszcz: 72,97 g; Węglowodany ogółem: 307,91 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2318,58 kcal;<br/>Białko ogółem: 115,59 g; Tłuszcz: 71,16 g; Węglowodany ogółem: 314,90 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2367,95 kcal;<br/>Białko ogółem: 123,13 g; Tłuszcz: 77,40 g; Węglowodany ogółem: 313,76 g;</p>   |



| 2025-01-13 poniedziałek  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa  | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna   | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwo przyswajalnych węglowodanów  | ŁÓDŹ-CSK UCP Z   |
| <p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br/>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 12 g (MŁE.)<br/>Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.)<br/>Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL MŁE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.)<br/>Pomidor 50 g<br/>Rukola 10 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.)<br/>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)<br/>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 12 g (MŁE.)<br/>Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.)<br/>Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL MŁE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.)<br/>Pomidor 50 g<br/>Rukola 10 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)<br/>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 12 g (MŁE.)<br/>Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.)<br/>Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL MŁE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.)<br/>Rukola 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 5 g (MŁE.)<br/>Twardy pokłuszy 20 g (MŁE.)<br/>Salata zielona 5 g</p>   |
| <p><b>Obiad</b></p> <p>Baton zbożowy Ba1 5 orzechów 40g 1 szt (MŁE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEL.)<br/>Batszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MŁE, SEL.)<br/>Kokosowy dinal z zieloną soczewicą + 150 g (MŁE, GOR.)<br/>Ryz na sypko 200 g<br/>Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 200 g (SEL.)<br/>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>   | <p>Batszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL MŁE, SEL.)<br/>Gulasz warzywny z tofu (dlała) + 150 g (SOL, SEL.)<br/>Ryz na sypko 200 g<br/>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.)<br/>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>   | <p>Batszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL MŁE, SEL.)<br/>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br/>Kokosowy dinal z zieloną soczewicą + 150 g (MŁE, GOR.)<br/>Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 200 g (SEL.)<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>  | <p>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)<br/>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>   |
| <p><b>PD</b></p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>  | <p>Banan 1szt. 1 szt</p>   | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 12 g (MŁE.)<br/>Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonice niejadanej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MŁE, SEL, GOR.)<br/>Salata zielona 20 g</p>                                   | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 12 g (MŁE.)<br/>Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonice niejadanej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MŁE, SEL, GOR.)<br/>Salata zielona 20 g</p> |
| <p><b>PN</b></p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br/>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 12 g (MŁE.)<br/>Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonice niejadanej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MŁE, SEL, GOR.)<br/>Salata zielona 20 g</p>   | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 12 g (MŁE.)<br/>Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonice niejadanej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MŁE, SEL, GOR.)<br/>Salata zielona 20 g</p>  | <p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 5 g (MŁE.)<br/>Twardy pokłuszy 20 g (MŁE.)<br/>Salata zielona 5 g</p>  | <p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)<br/>Masło extra 82% 5 g (MŁE.)<br/>Twardy pokłuszy 20 g (MŁE.)<br/>Salata zielona 5 g</p>  |
| <p>Wartość energetyczna: 2852,70 kcal.<br/>Białko ogółem: 76,48 g; Tłuszcz: 82,94 g; Węglowodany ogółem: 407,01 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2420,58 kcal.<br/>Białko ogółem: 93,33 g; Tłuszcz: 62,30 g; Węglowodany ogółem: 387,07 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2386,81 kcal.<br/>Białko ogółem: 94,27 g; Tłuszcz: 79,00 g; Węglowodany ogółem: 338,58 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2386,81 kcal.<br/>Białko ogółem: 94,27 g; Tłuszcz: 79,00 g; Węglowodany ogółem: 338,58 g;</p>   |











| LÓDŹ-CSK UCP Podstawowa  |   | LÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna                                  |   | LÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów |  |
|--|---|---|---|---|--|
| Śniadanie  |   |   |   |   |  |
| Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml              |   |  |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> ) | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )              | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )              |   |  |
| Rogal masłany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )  | Rogal masłany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )         | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> ) | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> ) |   |  |
| Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )  | Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )                           | Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )                         | Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )                         |   |  |
| Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAU, MLE</b> )   | Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAU, MLE</b> )      | Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAU, MLE</b> )    | Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAU, MLE</b> )    |   |  |
| Rukola 10 g  | Rukola 10 g   | Rukola 10 g   | Rukola 10 g   |   |  |
| Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )  | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )                     | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )                   | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )                   |   |  |
| II ŚN  |   |   |   |   |  |
| Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml   |   |   |   |   |  |
| 2025-01-17 piątek  |   |   |   |   |  |
| Obiad  |   |   |   |   |  |
| Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOL, SEL, GLU JEGZ</b> )  | Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOL, SEL, GLU JEGZ</b> )     | Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOL, SEL, GLU JEGZ</b> )   | Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <b>SOL, SEL, GLU JEGZ</b> )   |   |  |
| Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g  | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                       | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                     | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                     |   |  |
| Koliet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAU, RYB</b> )   | Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAU, RYB</b> )   | Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAU, RYB</b> ) | Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAU, RYB</b> ) |   |  |
| Surowka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g   | Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> )                      | Surowka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g    | Surowka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g    |   |  |
| Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> )   | Brokuł gotowany + 100 g                                       | Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> )                    | Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> )                    |   |  |
| Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> )   | Kompot owocowy* z/c 250 ml                                    | Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> )                    | Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> )                    |   |  |
| Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Kompot owocowy* z/c 250 ml                                    | Kompot owocowy* b/c 250 ml                                  | Kompot owocowy* b/c 250 ml                                  |   |  |
| Serrek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |   |   |   |   |  |
| PD   |   |   |   |   |  |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml   |   |   |   |   |  |
| Twarożek z cytrynomem + 60 g ( <b>MLE</b> )  |   |   |   |   |  |
| Dżem 25 g 1 szt  |   |   |   |   |  |
| Jabłko 1 szt 1 szt   |   |   |   |   |  |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml   |   |   |   |   |  |
| Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )   |   |   |   |   |  |
| Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )  |   |   |   |   |  |
| Salata zielona 20 g  |   |   |   |   |  |
| Kolejka  |   |   |   |   |  |
| 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, JAU, MLE</b> )   |   |   |   |   |  |
| Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )  |   |   |   |   |  |
| Pomidorka 1/2 szt. 1 szt   |   |   |   |   |  |
| Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por  |   |   |   |   |  |
| Twarożek z cytrynomem + 60 g ( <b>MLE</b> )  |   |   |   |   |  |
| Salata zielona 20 g  |   |   |   |   |  |
| PN   |   |   |   |   |  |
| Wartość energetyczna: 2918,22 kcal; Białko ogółem: 108,45 g; Tłuszcz: 88,54 g; Węglowodany ogółem: 427,73 g. |   |   |   |   |  |
| Wartość energetyczna: 2815,16 kcal; Białko ogółem: 122,11 g; Tłuszcz: 74,82 g; Węglowodany ogółem: 420,22 g. |   |   |   |   |  |
| Wartość energetyczna: 2356,96 kcal; Białko ogółem: 104,65 g; Tłuszcz: 72,82 g; Węglowodany ogółem: 335,97 g. |   |   |   |   |  |
| Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ, JAU, MLE</b> )  |   |   |   |   |  |
| Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )   |   |   |   |   |  |
| Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sejowego i wody 20 g ( <b>SOL</b> )                        |   |   |   |   |  |
| Pomidor 15 g   |   |   |   |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-01-18 sobota   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa   |  | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna   |  |
| <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sałatkę makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> |  | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</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>Sałatkę makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> |  |
| <p>II ŚN</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>   |  | <p>ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów</p> <p>ŁÓDŹ-CSK UCP z</p>  |  |
| <p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sałatkę z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>  |  | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<b>SOL, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Potrawka z kurczaka + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Buraki gotowane + 100 g</p> <p>Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>   |  |
| <p>PD</p> <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE.</b>)</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 krusza z pieca wlepszona, parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOL.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>   |  |
| <p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Parówki chlezyński- węd. wp. homog. wędz. parz. 80 g (<b>SOL, SEL.</b>)</p> <p>Kejfirup 20 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 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 krusza z pieca wlepszona, parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOL.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>  |  |
| <p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2663,63 kcal.<br/>Białko ogółem: 77,95 g; Tłuszcz: 94,14 g; Węglowodany ogółem: 378,40 g;</p>  |  | <p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sałata zielona 5 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2202,04 kcal.<br/>Białko ogółem: 84,74 g; Tłuszcz: 73,09 g; Węglowodany ogółem: 316,92 g;</p>   |  |



| 2025-01-19 niedziela   |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Śniadanie  |   | II ŚN   |  |
| <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawa</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)<br/>                     Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Serrek alia homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Miod (25g) 1 szt<br/>                     Jablko 1 szt<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p> | <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Serrek alia homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Miod (25g) 1 szt<br/>                     Jablko 1 szt<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p> | <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>                     Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Jablko 1 szt<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p>   | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Pieczarkowa z zacierką () 400 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>)<br/>                     Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Schab gotowany + 100 g<br/>                     Sos własny dieta + 100 g (<b>SOJ</b>)<br/>                     Fasolka szparagowa zielona + 100 g (<b>SEL</b>)<br/>                     Bukiet jarzyn gotowany + 250 ml<br/>                     Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Koktajl bananowy 200 ml (<b>MLE</b>)</p> |
| <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)<br/>                     Chleb Graham 50g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b>)<br/>                     Pomidor 60 g</p>  | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Pasztet wieprzowy z warzywami + 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b>)<br/>                     Pomidor 60 g</p>   | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br/>                     Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Pasztet wieprzowy z warzywami + 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b>)<br/>                     Pomidor 60 g</p> <p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)<br/>                     Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g<br/>                     Sałata zielona 5 g</p> | <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>                     Chrupki kukurydziane 15 g</p>   |
| <p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2366,92 kcal:<br/>                     Białko ogółem: 91,39 g; Tłuszcz: 67,59 g; Węglowodany ogółem: 360,91 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2500,08 kcal:<br/>                     Białko ogółem: 108,22 g; Tłuszcz: 66,85 g; Węglowodany ogółem: 373,39 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2385,07 kcal:<br/>                     Białko ogółem: 118,04 g; Tłuszcz: 76,09 g; Węglowodany ogółem: 322,63 g;</p>  |  |

## **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,

