

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-14 poniedziałek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>)                      Szywnka szkolna- wp. parzonna 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki 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>)                      Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Szywnka szkolna- wp. parzonna 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 g                      Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Śniadanie</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>)                      Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Szywnka szkolna- wp. parzonna 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 g</p>
II ŚN	<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)                      Biskopki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>
Obiad	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Gulasz z cielęcizycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u>)                      Prażone jabłka + 100 g                      Prazone jabłka + 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>)                      Makaron pełnozarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Gulasz z cielęcizycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>)                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	<p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 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>)                      Szywnka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Ogórek kiszony 60 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>)                      Szywnka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      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>)                      Szywnka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Ogórek kiszony 60 g</p>
PN			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>)                      Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL</u>)                      Sałata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2154,48 kcal; Białko ogółem: 77,36 g; Tłuszcz: 60,37 g; Węglowodany ogółem: 335,49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2322,81 kcal; Białko ogółem: 92,73 g; Tłuszcz: 58,11 g; Węglowodany ogółem: 364,58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2078,67 kcal; Białko ogółem: 81,31 g; Tłuszcz: 59,20 g; Węglowodany ogółem: 314,67 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-15 wtorek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>GLU</b> <b>ZYT.</b>)                      Bułka maślana 50g 1 szt (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>JAJ.</b> <b>MLE</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Twarożek z koperkiem + 80 g (<b>MLE</b>)                      Powidła śliwkowe 30g 1 szt                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Rukola 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b>)                      Bułka maślana 50g 1 szt (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>JAJ.</b> <b>MLE</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Twarożek z koperkiem + 80 g (<b>MLE</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Rukola 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 (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Twarożek z koperkiem + 80 g (<b>MLE</b>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Rukola 10 g</p>	
<p><b>II ŚN</b></p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                      Waffle ryżowe 15 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                      Waffle ryżowe 15 g</p>	
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>SOJ.</b> <b>MLE.</b> <b>SEL.</b>)                      Ryż na sypko 200 g                      Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>JAJ.</b> <b>SEL.</b>)                      Sos cygański + 100 g                      Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g                      Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<b>SOJ.</b> <b>MLE.</b> <b>SEL.</b>)                      Ryż na sypko 200 g                      Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>JAJ.</b> <b>SEL.</b>)                      Sos koperkowy diela + 100 g (<b>MLE.</b> <b>SEL.</b>)                      Burek tarte na ciepło + 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>SOJ.</b> <b>MLE.</b> <b>SEL.</b>)                      Ryż na sypko (brązowy) 200 g                      Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>JAJ.</b> <b>SEL.</b>)                      Sos cygański + 100 g                      Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g                      Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g</p>	<p>Mus- przecier owocowy Jablko-banan-bizoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>
<p><b>PD</b></p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>GLU</b> <b>ZYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Pasztet wieprzowy z żurawią + 50 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b> <b>JAJ.</b> <b>SOJ.</b> <b>MLE.</b>)                      Papryka świeża 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Filet zapiekany drobiowy 50 g (<b>MLE</b>)                      Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 120 g (<b>GLU</b> <b>PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Filet zapiekany drobiowy 50 g (<b>MLE</b>)                      Papryka świeża 60 g</p>	
<p><b>PN</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2759,19 kcal; Białko ogółem: 91,46 g; Tłuszcz: 89,33 g; Węglowodany ogółem: 406,05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2541,10 kcal; Białko ogółem: 95,51 g; Tłuszcz: 73,25 g; Węglowodany ogółem: 387,08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2415,85 kcal; Białko ogółem: 100,25 g; Tłuszcz: 81,63 g; Węglowodany ogółem: 331,82 g;</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ**

2025-04-16 środa			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatkoprzyzwajalnych węglowodanów	
<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Schnab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,patrona,z dod wody,biłka wp 50 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Schnab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,patrona,z dod wody,biłka wp 50 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Schnab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,patrona,z dod wody,biłka wp 50 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p>	
<p>Chakka 60 g (GLU PSZ, JAJ)</p>		<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)</p> <p>Páluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)</p>	
<p>Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE)</p> <p>Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE)</p> <p>Marchew gotowana plastery z olejem + 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa zielona + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE)</p> <p>Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Pasta z młunury gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Pasta z młunury gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Pasta z młunury gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	
<p>PN</p>		<p>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p> <p>Podplomki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2614,38 kcal; Białko ogółem: 109,14 g; Tłuszcz: 72,09 g; Węglowodany ogółem: 384,47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2728,27 kcal; Białko ogółem: 112,11 g; Tłuszcz: 76,78 g; Węglowodany ogółem: 399,31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2214,27 kcal; Białko ogółem: 110,26 g; Tłuszcz: 67,88 g; Węglowodany ogółem: 310,74 g;</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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, GLU OW.</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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (25g) 1 szt Sałatka lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Serek twardogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (25g) 1 szt Sałatka lodowa 10 g Pomidor 50 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> ) Serek twardogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka lodowa 10 g Pomidor 50 g	
II ŚN					
Jabłko 1 szt 1 szt					
Barszcz biały z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Pudding waniliowy/czekolada 125 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
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> ) Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka zielona 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> ) Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałatka zielona 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> ) Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka zielona 10 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2560,21 kcal; Białko ogółem: 81,04 g; Tłuszcz: 89,99 g; Węglowodany ogółem: 366,89 g;		Wartość energetyczna: 2366,94 kcal; Białko ogółem: 86,75 g; Tłuszcz: 60,43 g; Węglowodany ogółem: 378,49 g;		Wartość energetyczna: 2399,07 kcal; Białko ogółem: 94,75 g; Tłuszcz: 86,10 g; Węglowodany ogółem: 327,07 g;	
Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twardogowy śmietankowy 16,67g (kiri, hęga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-18 piątek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie</b> Kasza manna 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>ŻYT.</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 dieta + 80 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )		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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	
<b>II ŚN</b> Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 15 g	
<b>Obiad</b> Zupa szpinakowa z zaciętką + 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona 100g + 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z zaciętką + 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna pieczona w posypce ziółowej 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziółowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z zaciętką + 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna pieczona w posypce ziółowej 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziółowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
<b>PD</b> Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		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> ) Twarożek różany + 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jablko 1 szt 1 szt		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Biszkopty b/c 15 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 80 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt	
<b>PN</b>		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>ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek różany + 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 15 g	
Wartość energetyczna: 2533,73 kcal, Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 74,37 g; Węglowodany ogółem: 375,03 g;		Wartość energetyczna: 2567,58 kcal, Białko ogółem: 106,47 g; Tłuszcz: 74,35 g; Węglowodany ogółem: 374,60 g;		Wartość energetyczna: 2464,52 kcal, Białko ogółem: 114,27 g; Tłuszcz: 81,41 g; Węglowodany ogółem: 339,18 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ**

ŁÓDŹ- <b>CSK UCP</b> Podstawowa		ŁÓDŹ- <b>CSK UCP</b> Łatwo strawna		ŁÓDŹ- <b>CSK UCP</b> Z ograniczonymi składnikami weglowodanów	
<b>Śniadanie</b>					
Placki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Pasztet z soczewicy + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> )		Placki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Twarożek białoskłonowy (dieta) + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> )		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> ) Pasztet z soczewicy + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	
<b>II ŚN</b>					
Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					
Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos dyniowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Słodzany b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos dyniowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
<b>PD</b>					
Banan 1szt 1 szt					
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 z makreli, groszku i cebuli + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		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 z młyny gotowanej z warzywami + 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli, groszku i cebuli + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
<b>PN</b>					
Wartość energetyczna: 2809,37 kcal; Białko ogółem: 98,31 g; Tłuszcz: 79,95 g; Węglowodany ogółem: 435,37 g;		Wartość energetyczna: 2606,56 kcal; Białko ogółem: 90,93 g; Tłuszcz: 69,49 g; Węglowodany ogółem: 416,16 g;		Wartość energetyczna: 2530,49 kcal; Białko ogółem: 87,24 g; Tłuszcz: 92,09 g; Węglowodany ogółem: 353,54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-20 niedziela			
II ŚN	Śniadanie	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
<p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>JAJ</u><u>OZI</u><u>MLE</u>)</p>	<p>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>) Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony,w osłonce jadalnej-Kolagen wołowy 50 g Pomidor 50 g Chrzan 20 g (<u>MLE</u><u>SO2</u>) Mix sałat 10 g</p>	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyrnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u><u>GOR</u>) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Bukka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyrnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u><u>GOR</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g</p>
<p>Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u><u>MLE</u><u>GLU</u><u>ZYT</u><u>może zawierać: GLU</u><u>PSZ</u><u>JAJ</u><u>SEL</u><u>GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy parnierowany + 100 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>JAJ</u>) Kapusta zasmażana + 100 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>SOJ</u><u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Żupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ</u><u>MLE</u><u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Sziptak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 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>) Szyrnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g</p>
<p>Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)</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</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 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>) Szyrnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g</p>
<p>PN</p>	<p>Wartość energetyczna: 2629,40 kcal; Białko ogółem: 105,01 g; Tłuszcz: 100,13 g; Węglowodany ogółem: 334,74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2498,55 kcal; Białko ogółem: 103,87 g; Tłuszcz: 80,62 g; Węglowodany ogółem: 345,11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2493,68 kcal; Białko ogółem: 115,99 g; Tłuszcz: 94,06 g; Węglowodany ogółem: 304,11 g;</p>

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ*

2025-04-21 poniedziałek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzywajalnych węglowodanów	
<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa głęboka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa głęboka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa głęboka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	
II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOL.</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chrupki kukurydziane 15 g
<p>Rosiół + 320 ml (<u>SOL, SEL.</u>)</p> <p>Makaron nitka 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Utko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g</p> <p>Brokuł gotowany + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosiół + 320 ml (<u>SOL, SEL.</u>)</p> <p>Makaron nitka 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Utko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany + 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa zółta + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosiół + 320 ml (<u>SOL, SEL.</u>)</p> <p>Makaron nitka 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Utko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g</p> <p>Brokuł gotowany + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
PD	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Watle ryżowe 15 g
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa dla + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa dla + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>	
PN		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2837,72 kcal; Białko ogółem: 126,11 g; Tłuszcz: 89,00 g; Węglowodany ogółem: 398,90 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2745,46 kcal; Białko ogółem: 130,64 g; Tłuszcz: 73,13 g; Węglowodany ogółem: 405,06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2428,05 kcal; Białko ogółem: 134,55 g; Tłuszcz: 75,27 g; Węglowodany ogółem: 324,50 g;</p>	



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ**

2025-04-22 wtorek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b>)                      Ogórek kiszony 60 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Szyńka krucha z pieca wlepszona, parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>)                      Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b>)                      Ogórek kiszony 60 g</p>	
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt Biszkopty b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	
Obiad	<p>Zupa kopekkowa z ryżem + 400 g (<b>SOL, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g                      Kaliafor gotowany + 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa kopekkowa z ryżem + 400 g (<b>SOL, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Marchew talarki gotowane + 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml                      Kaliafor gotowany + 100 g</p>	<p>Zupa kopekkowa z ryżem + 400 g (<b>SOL, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g                      Kaliafor gotowany + 100 g                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Sok jabłkowy 100 % 0.2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE</b> )	
Kolacja	<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>)                      Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 10 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>)                      Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<b>SEL</b>)                      Sałata lodowa 10 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>)                      Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<b>SEL</b>)                      Sałata lodowa 10 g</p>
PN		<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Ser zółty 20 g (<b>MLE</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)                      Pomidor 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290.75 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 64.39 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g;</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 61.08 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2213.92 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-23 środa		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr:latwoprzyswajalnych węglowodanów
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni <u>PSZ, GLU ZYT</u> Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAU, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek alia homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAU, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek alia homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 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</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g</p>
<p><b>II ŚN</b></p> <p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Surowka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)</p>
<p><b>PD</b></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>) Paszlet Ciechanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wlepizowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAU, SOL, MLE</u>) Papryka świeża 60 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 60 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Papryka świeża 60 g</p>
<p><b>PN</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2409,90 kcal; Białko ogółem: 87,48 g; Tłuszcz: 67,83 g; Węglowodany ogółem: 375,32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2376,03 kcal; Białko ogółem: 89,65 g; Tłuszcz: 59,48 g; Węglowodany ogółem: 383,59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2175,89 kcal; Białko ogółem: 95,55 g; Tłuszcz: 64,53 g; Węglowodany ogółem: 323,11 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-24 czwartek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata lodowa 10 g Kawa zbrozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	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) Szywnka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Kawa zbrozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	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) Szywnka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata lodowa 10 g	
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	
Obiad	Obiad	Obiad	
Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (SEL) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (SEL) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Kolacja	Kolacja	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) Szywnka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Twarog półtłusty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek kiszony 15 g	
	Wartość energetyczna: 2497,09 kcal; Białko ogółem: 93,52 g; Tłuszcz: 70,30 g; Węglowodany ogółem: 380,51 g;	Wartość energetyczna: 2406,15 kcal; Białko ogółem: 93,96 g; Tłuszcz: 58,76 g; Węglowodany ogółem: 388,43 g;	Wartość energetyczna: 2246,47 kcal; Białko ogółem: 95,49 g; Tłuszcz: 69,99 g; Węglowodany ogółem: 323,08 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ**

2025-04-25 piątek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzywajalnych węglowodanów	
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Zacierka 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>)                      Powidła sliwkowe 30g 1 szt                      Serrek twarogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>)                      Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por                      Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Zacierka 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>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Serrek twarogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      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>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Serrek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>)                      Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p>	<p><b>II ŚN</b></p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Waflle ryżowe 15 g</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Kotlet z mioszczuka 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>)                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g                      Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Pulpet z mioszczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>RYB.</u>)                      Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Cukinia gotowana + 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Pulpet z mioszczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>RYB.</u>)                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g                      Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt                      Biszkopcy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u>)</p>
<p><b>PD</b></p> <p>Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>MLE.</u> <u>SO2.</u>)</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>)                      Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAU.</u> <u>MLE</u>)                      Pomidor 50 g                      Rukola 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>)                      Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAU.</u> <u>MLE</u>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Rukola 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>)                      Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>)                      Pomidor 15 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>)                      Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAU.</u> <u>MLE</u>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Rukola 10 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2808,32 kcal; Białko ogółem: 110,69 g; Tłuszcz: 84,48 g; Węglowodany ogółem: 403,50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2734,76 kcal; Białko ogółem: 115,87 g; Tłuszcz: 72,59 g; Węglowodany ogółem: 407,86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2359,79 kcal; Białko ogółem: 111,98 g; Tłuszcz: 77,66 g; Węglowodany ogółem: 316,56 g;</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ**

2025-04-26 sobota			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie</b> Płatki 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> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g ( <u>JAU.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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</u> <u>PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt Podpiomyki b/c 15 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAU.</u> <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
<b>Obiad</b> Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAU.</u> <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAU.</u> <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
<b>Kolacja</b> 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 cięszynki- wędz. wp. homog. wędz. paiz 80 g ( <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 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> ) Szynka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
<b>PN</b> Wartość energetyczna: 2630,91 kcal; Białko ogółem: 79,05 g; Tłuszcz: 84,48 g; Węglowodany ogółem: 399,86 g;	Wartość energetyczna: 2274,44 kcal; Białko ogółem: 84,76 g; Tłuszcz: 54,07 g; Węglowodany ogółem: 377,12 g;	Wartość energetyczna: 2142,93 kcal; Białko ogółem: 91,49 g; Tłuszcz: 60,57 g; Węglowodany ogółem: 327,03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-27 niedziela			
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD
<p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<b>MLE</b>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<b>SOJ</b>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<b>MLE</b>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>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>) Szynka zielonogorska-wp. parzona 50 g (<b>SOJ</b>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Twarożek + 80 g (<b>MLE</b>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana ala sofierino + 400 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<b>SOJ</b>) Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</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 zielonogorska-wp. parzona 50 g (<b>SOJ</b>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Jabłko 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 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<b>SOJ</b>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<b>MLE</b>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</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 zielonogorska-wp. parzona 50 g (<b>SOJ</b>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<b>MLE</b>) Chrupki kukurydziane 15 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>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<b>MLE</b>) Chrupki kukurydziane 15 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szynka zielonogorska-wp. parzona 50 g (<b>SOJ</b>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2327,89 kcal; Białko ogółem: 98,84 g; Tłuszcz: 68,43 g; Węglowodany ogółem: 338,09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2345,14 kcal; Białko ogółem: 97,20 g; Tłuszcz: 71,00 g; Węglowodany ogółem: 336,89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2398,04 kcal; Białko ogółem: 110,79 g; Tłuszcz: 73,91 g; Węglowodany ogółem: 335,04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2345,14 kcal; Białko ogółem: 97,20 g; Tłuszcz: 71,00 g; Węglowodany ogółem: 336,89 g;</p>
PN			

## **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 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,

