

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-17 poniedziałek		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lattwoprzyzwajalnych wegłowodanów		
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	Wartość energetyczna: 2175,06 kcal; Białko ogółem: 77,28 g; Tłuszcz: 61,81 g; Węglowodany ogółem: 335,65 g;	Wartość energetyczna: 2322,81 kcal; Białko ogółem: 92,73 g; Tłuszcz: 58,11 g; Węglowodany ogółem: 364,58 g;	Wartość energetyczna: 2099,25 kcal; Białko ogółem: 81,23 g; Tłuszcz: 60,64 g; Węglowodany ogółem: 314,83 g;
<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-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 kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<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>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g</p>
<p>Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopity b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 5 g</p>			

Jadłospis za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-18 wtorek		ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Ławo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr. latwooprzyzwajalnych węglowodanów		
Śniadanie		Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek z koperkiem + 80 g (MLE.) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek z koperkiem + 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 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.) Twarożek z koperkiem + 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watle ryżowe 15 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOL. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE. SEL.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g
Obiad		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOL. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE. SEL.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watle ryżowe 15 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE. SOL.) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOL. MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
PD		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.) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOL. MLE.) Papryka świeża 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Papryka świeża 60 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watle ryżowe 15 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE. SOL.) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOL. MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
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.) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOL. MLE.) Papryka świeża 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Papryka świeża 60 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watle ryżowe 15 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE. SOL.) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOL. MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
PN		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.) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOL. MLE.) Papryka świeża 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Papryka świeża 60 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watle ryżowe 15 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE. SOL.) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOL. MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
Wartość energetyczna: 2759,19 kcal; Białko ogółem: 91,46 g; Tłuszcz: 89,33 g; Węglowodany ogółem: 406,05 g;		Wartość energetyczna: 2541,10 kcal; Białko ogółem: 95,51 g; Tłuszcz: 73,25 g; Węglowodany ogółem: 387,08 g;	Wartość energetyczna: 2414,78 kcal; Białko ogółem: 100,29 g; Tłuszcz: 81,66 g; Węglowodany ogółem: 331,65 g;	Wartość energetyczna: 2414,78 kcal; Białko ogółem: 100,29 g; Tłuszcz: 81,66 g; Węglowodany ogółem: 331,65 g;	Wartość energetyczna: 2414,78 kcal; Białko ogółem: 100,29 g; Tłuszcz: 81,66 g; Węglowodany ogółem: 331,65 g;	Wartość energetyczna: 2414,78 kcal; Białko ogółem: 100,29 g; Tłuszcz: 81,66 g; Węglowodany ogółem: 331,65 g;	Wartość energetyczna: 2414,78 kcal; Białko ogółem: 100,29 g; Tłuszcz: 81,66 g; Węglowodany ogółem: 331,65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-19 środa			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa-wędzona,parzona,z dod. wody,białka 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, ŻYT, 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa-wędzona,parzona,z dod. wody,białka 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, ŻYT, 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa-wędzona,parzona,z dod. wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p>
II ŚN	<p>Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>		<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, PALUSZKI z sezamem 15 g (GLU, PSZ, SEZ.))</p>
Obiad	<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>Surowka z kapusci 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>Surowka z kapusci białej i czerwonej+ 100 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Banan 1szt 1 szt		<p>Pomarancz 1/2 szt. 1 Por</p> <p>Podplomyki b/c 15 g (GLU, PSZ, MLE.)</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.)</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 nitru gotowanej z wazrywanami + 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>Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2674,46 kcal; Białko ogółem: 108,78 g; Tłuszcz: 77,03 g; Węglowodany ogółem: 388,45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2728,19 kcal; Białko ogółem: 112,09 g; Tłuszcz: 76,78 g; Węglowodany ogółem: 399,31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274,35 kcal; Białko ogółem: 109,90 g; Tłuszcz: 72,82 g; Węglowodany ogółem: 314,72 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-20 czwartek																						
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	ŁÓDŹ-CSK UCP Z																			
<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, ZYT, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Ser toplony 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Platki 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.) Serek twardogowy homogenizowany + 80g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 50 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 (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serek twardogowy homogenizowany + 80g (MLE.) Salata lodowa 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>Zurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU, ZYT, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Sós pomidorowy + 100 g Sałatka jarzynowa + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU, ZYT, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g	PD	Pudding wanilija/czekolada 125 g 1 szt (MLE.)			Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, ZYT, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 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.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15g</p>	PN	<p>Wartość energetyczna: 2692,65 kcal; Białko ogółem: 85,67 g; Tłuszcz: 106,53 g; Węglowodany ogółem: 356,70 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2381,47 kcal; Białko ogółem: 86,89 g; Tłuszcz: 61,68 g; Węglowodany ogółem: 379,84 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2531,51 kcal; Białko ogółem: 99,39 g; Tłuszcz: 102,63 g; Węglowodany ogółem: 316,89 g.</p>
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g																			
PD	Pudding wanilija/czekolada 125 g 1 szt (MLE.)																					
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, ZYT, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 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.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15g</p>																		
PN	<p>Wartość energetyczna: 2692,65 kcal; Białko ogółem: 85,67 g; Tłuszcz: 106,53 g; Węglowodany ogółem: 356,70 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2381,47 kcal; Białko ogółem: 86,89 g; Tłuszcz: 61,68 g; Węglowodany ogółem: 379,84 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2531,51 kcal; Białko ogółem: 99,39 g; Tłuszcz: 102,63 g; Węglowodany ogółem: 316,89 g.</p>																			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-21 piątek					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Kasza manna 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Watte ryżowe 15 g	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Mitrna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surowka 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 zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Mitrna 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 zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Mitrna pieczona w posypce ziółowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziółowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surowka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		PD	
Mus- przecier owocowy, jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surowka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt		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>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2535,59 kcal; Białko ogółem: 97,54 g; Tłuszcz: 74,36 g; Węglowodany ogółem: 375,28 g;		Wartość energetyczna: 2567,58 kcal; Białko ogółem: 106,47 g; Tłuszcz: 74,35 g; Węglowodany ogółem: 374,60 g;		Wartość energetyczna: 2466,38 kcal; Białko ogółem: 114,18 g; Tłuszcz: 81,40 g; Węglowodany ogółem: 339,43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latiwopczy/swajalnych weglowodanow	
Śniadanie					
Platki jęczmienne 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>) Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)		Platki jęczmienne 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>) Szynekowa debowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>) Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	
Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt					
II ŚN					
Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g		Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Banan 1szt. 1 szt					
PD					
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>) Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Musztarda 20 g (<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, 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 Salata lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU, 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 Salata lodowa 10 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2695,81 kcal; Białko ogółem: 86,48 g; Tłuszcz: 88,82 g; Węglowodany ogółem: 402,23 g;		Wartość energetyczna: 2398,26 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 391,13 g;		Wartość energetyczna: 2287,39 kcal; Białko ogółem: 90,74 g; Tłuszcz: 69,12 g; Węglowodany ogółem: 347,82 g;	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarog półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-24 poniedziałek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)</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>Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)</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>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salata zielona 20 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>Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
II ŚN	<p>Baton zbożowy Bai 5 orzechow 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ)</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Chrupki kukurydziane 15 g</p>
Obiad	<p>Kapuśniak z kapuszy kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL)</p> <p>Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Sos dyniowy + 100 g (MLE)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Sos dyniowy + 100 g (MLE)</p> <p>Surówka z białej kapuszy z koperkiem b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 15 g</p>	
Kolacja	<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>Twarożek + 60 g (MLE)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpinka 10 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>Twarożek + 60 g (MLE)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpinka 10 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>Twarożek + 60 g (MLE)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2762,03 kcal; Białko ogółem: 98,57 g; Tłuszcz: 75,71 g; Węglowodany ogółem: 427,76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2560,02 kcal; Białko ogółem: 98,27 g; Tłuszcz: 72,78 g; Węglowodany ogółem: 389,64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2431,88 kcal; Białko ogółem: 97,26 g; Tłuszcz: 84,92 g; Węglowodany ogółem: 333,72 g;</p>
		<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-25 wtorek				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		
Śniadanie		ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów		
Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB.</u>) Szyńska krucha z pieca wleprzowa, parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>SO2.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z minuny gotowanej z warzywami + 40 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Szyńska krucha z pieca wleprzowa, parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>SO2.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB.</u>) Szyńska krucha z pieca wleprzowa, parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u> <u>SO2.</u>) Ogórek kiszony 60 g	ŁÓDŹ-CSK UCP Z	
II ŚN	Mandarynka 1 szt Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bitka wleprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z rzepy biały i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Zupa ziemniaczana a la solferino + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bitka wleprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana pasty z olejem + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Biszkopiy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bitka wleprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z rzepy biały i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchany b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u>)
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany + 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany + 50 g Salata lodowa 10 g	
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>) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany + 50 g Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
PN	Wartość energetyczna: 2479,40 kcal: Białko ogółem: 105,59 g; Tłuszcz: 72,99 g; Węglowodany ogółem: 361,67 g;	Wartość energetyczna: 2419,68 kcal: Białko ogółem: 101,72 g; Tłuszcz: 66,44 g; Węglowodany ogółem: 364,87 g;	Wartość energetyczna: 2421,85 kcal: Białko ogółem: 113,60 g; Tłuszcz: 80,82 g; Węglowodany ogółem: 326,45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-26 środa			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Ryz na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT, JAJ, MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryz na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) 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 (GLUPSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek twardogowy homogenizowany + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g</p>	
II ŚN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Podpomyki b/c 15 g (GLUPSZ, MLE)	
Obiad	<p>Zupa grysikowa + 400 g (GLUPSZ, SOL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziolowy (dieta) + 100 g (SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa + 400 g (GLUPSZ, SOL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziolowy (dieta) + 100 g (SEL) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa + 400 g (GLUPSZ, SOL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziolowy (dieta) + 100 g (SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE)	Surowka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE) Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEZ)	
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet Clechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE) Papryka świeża 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOL, MLE) Papryka świeża 60 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2409,90 kcal; Białko ogółem: 87,48 g; Tłuszcz: 67,83 g; Węglowodany ogółem: 375,32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2384,39 kcal; Białko ogółem: 91,62 g; Tłuszcz: 59,62 g; Węglowodany ogółem: 384,00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2186,11 kcal; Białko ogółem: 97,43 g; Tłuszcz: 64,66 g; Węglowodany ogółem: 323,77 g;</p>
		Salata zielona 5 g	
		<p>Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody (SOL) Salata zielona 5 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-28 piątek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT, MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)</p>		<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ, MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, MLE) Masło extra 82%, 12 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Jabko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)</p>	
Serrek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g	
<p>Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Kottlet z morszczuka 100g + 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SOJ) 9 Surowka z kapusisy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Pulpet z morszczuka + 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
Ciasto drożdżowe 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOZ)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopyt b/c 15 g (GLUPSZ, JAJ)	
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT, MLE) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>	
PN		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser zółty 20 g (MLE) Pomidor 15 g	
<p>Wartość energetyczna: 2808,26 kcal; Białko ogółem: 110,68 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: 2359,72 kcal; Białko ogółem: 111,97 g; Tłuszcz: 77,66 g; Węglowodany ogółem: 316,56 g;</p>			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-29 sobota			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad Zupa selewrowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonnej + 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa selewrowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Katalifor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, 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 PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
PN 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;		Wartość energetyczna: 2142,93 kcal; Białko ogółem: 91,49 g; Tłuszcz: 60,57 g; Węglowodany ogółem: 327,03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
2025-03-30 niedziela					
Śniadanie		II ŚN		II ŚN	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEZ.</u>)	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Kapusza zasmażana + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szcyrak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 9 Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z białej kapuszy z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		PD	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný 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>) Szcyrka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szcyrka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szcyrka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2127,03 kcal; Białko ogółem: 83,51 g; Tłuszcz: 53,40 g; Węglowodany ogółem: 340,53 g;		Wartość energetyczna: 2307,61 kcal; Białko ogółem: 104,75 g; Tłuszcz: 62,55 g; Węglowodany ogółem: 338,44 g;		Wartość energetyczna: 2308,62 kcal; Białko ogółem: 109,72 g; Tłuszcz: 70,51 g; Węglowodany ogółem: 323,97 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

