

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (RYB, MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got./(mrożona) z natką pietruszki 40 g (RYB, MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (RYB, MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g	
Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wałeczek ryżowy 15 g		Jabłko 1 szt 1 szt Wałeczek ryżowy 15 g	
II ŚN					
Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-tuszkawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Banan 1szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	
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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2510,96 kcal; Białko ogółem: 94,20 g; Tłuszcz: 55,67 g; Kw. tł. nasy.: 22,54 g; Węglowodany ogółem: 412,23 g; W tym cukry: 123,31 g; Błonnik pok.: 29,73 g; Sól: 8,09 g;		Wartość energetyczna: 2554,42 kcal; Białko ogółem: 99,48 g; Tłuszcz: 54,56 g; Kw. tł. nasy.: 22,28 g; Węglowodany ogółem: 418,96 g; W tym cukry: 125,66 g; Błonnik pok.: 25,75 g; Sól: 5,88 g;		Wartość energetyczna: 2331,92 kcal; Białko ogółem: 88,21 g; Tłuszcz: 78,72 g; Kw. tł. nasy.: 26,16 g; Węglowodany ogółem: 335,76 g; W tym cukry: 37,92 g; Błonnik pok.: 39,67 g; Sól: 10,34 g;	
Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-18 środa					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Placki owiane 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>) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)		Placki owiane 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>) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, 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>) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g	
II ŚN Przecler owocowo-warzywny Jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Grystkowa () 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU,PSZ, JAU</u>) Sós jarzynowy () 100 ml (<u>GLU,PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU,PSZ</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grystkowa () 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU,PSZ, JAU</u>) Sós jarzynowy () 100 ml (<u>GLU,PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU,PSZ</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
PD Pudding waniliowo-czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 100 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 100 g	
Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU,PSZ, GLU,ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Arbuz 100 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szywnka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 15 g		PN Wartość energetyczna: 2690,11 kcal. Białko ogółem: 95,19 g; Tłuszcz: 83,67 g; Kw. tł. nasy.: 34,49 g; Węglowodany ogółem: 398,08 g; W tym cukry: 118,14 g; Błonnik pok.: 25,47 g; Sól: 9,67 g.	
Wartość energetyczna: 2348,53 kcal. Białko ogółem: 94,17 g; Tłuszcz: 49,70 g; Kw. tł. nasy.: 22,91 g; Węglowodany ogółem: 389,67 g; W tym cukry: 117,83 g; Błonnik pok.: 20,93 g; Sól: 7,04 g.		Wartość energetyczna: 2225,28 kcal. Białko ogółem: 95,94 g; Tłuszcz: 65,54 g; Kw. tł. nasy.: 32,34 g; Węglowodany ogółem: 334,00 g; W tym cukry: 43,82 g; Błonnik pok.: 39,42 g; Sól: 10,15 g.			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-20 piątek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszaný pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Butka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka wieśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Sliwka 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Butka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Butka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka wieśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabko 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Butka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka wieśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL)</p> <p>Rukola 10 g</p>
II ŚN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 Por (MLE)</p>	<p>Keifr 1,5% t 150g 1 Por (MLE)</p> <p>Pieczynwo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>	
Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Ryba smażona (Młurna) 100 g (GLU PSZ, JAU, RYB)</p> <p>Surówka z kapuszy czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Ryba pieczona (Młurna) 100 g (RYB, SEL)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Ryba pieczona (Młurna) 100 g (RYB, SEL)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Surówka z kapuszy czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	<p>Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAU, MLE, SOL)</p>	<p>Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p>	
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszemno-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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAU, MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Butka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAU, MLE)</p> <p>Pomidor 60 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAU, MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2754,02 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 108,63 g; Tłuszcz: 86,63 g; Kw. tł. nasy.: 31,91 g; Węglowodany ogółem: 395,58 g; W tym cukry: 92,89 g; Błonnik pok.: 28,38 g; Soli: 8,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2730,93 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 112,84 g; Tłuszcz: 78,60 g; Kw. tł. nasy.: 31,07 g; Węglowodany ogółem: 405,09 g; W tym cukry: 104,88 g; Błonnik pok.: 28,64 g; Soli: 8,35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2140,18 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 102,44 g; Tłuszcz: 58,97 g; Kw. tł. nasy.: 23,39 g; Węglowodany ogółem: 315,33 g; W tym cukry: 28,99 g; Błonnik pok.: 37,68 g; Soli: 8,74 g;</p> <p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Ławo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ZYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pastila z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>		<p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>		<p>ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pastila z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p>	
<p>II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Jabłko 1 szt 1 szt Paliuszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEZ</u>)</p>	
<p>Obiad Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ltko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>) Brocku gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ltko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapuśy białej z olejem b/c () 100 g Brocku gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>PD Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOL</u>, <u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOL</u>, <u>MLE</u>) Salata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOL</u>, <u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g</p>	
<p>PN Wartość energetyczna: 2411,78 kcal; Białko ogółem: 124,25 g; Tłuszcz: 83,43 g; Kw. tł. nasy.: 32,58 g; Węglowodany ogółem: 301,93 g; W tym cukry: 74,83 g; Błonnik pok.: 25,76 g; Sól: 8,55 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2428,14 kcal; Białko ogółem: 128,73 g; Tłuszcz: 79,49 g; Kw. tł. nasy.: 32,36 g; Węglowodany ogółem: 306,49 g; W tym cukry: 73,15 g; Błonnik pok.: 21,06 g; Sól: 6,15 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2487,90 kcal; Białko ogółem: 135,36 g; Tłuszcz: 88,51 g; Kw. tł. nasy.: 32,87 g; Węglowodany ogółem: 305,36 g; W tym cukry: 37,40 g; Błonnik pok.: 37,40 g; Sól: 9,51 g;</p>	
		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u>, <u>GOR</u>) Salata zielona 5 g</p>			

2024-09-22 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Ławo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latiwoprzyswajalnych wegłowodanów			
2024-09-24 wtorek							
Śniadanie		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE,)			
Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)		Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa 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) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g			
II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE,)			
Obiad		Jajzrynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jajzrynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jajzrynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kaleriaw gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Gruszka 1szt. 150 g		Gruszka 1szt. 150 g			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Formidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Formidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
PN		Wartość energetyczna: 2511,53 kcal; Białko ogółem: 105,59 g; Tłuszcz: 77,58 g; Kw. tł. nasy.: 29,49 g; Weglowodany ogółem: 361,11 g; W tym cukry: 89,44 g; Błonnik pok.: 30,36 g; Soli: 8,90 g;		Wartość energetyczna: 2413,67 kcal; Białko ogółem: 108,87 g; Tłuszcz: 63,76 g; Kw. tł. nasy.: 28,33 g; Weglowodany ogółem: 362,40 g; W tym cukry: 92,38 g; Błonnik pok.: 23,17 g; Soli: 6,87 g;		Wartość energetyczna: 2237,76 kcal; Białko ogółem: 110,41 g; Tłuszcz: 66,27 g; Kw. tł. nasy.: 23,65 g; Weglowodany ogółem: 318,48 g; W tym cukry: 39,63 g; Błonnik pok.: 37,68 g; Soli: 9,59 g;	
		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Sałata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-26 czwartek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOU) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>		<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOU) Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	
<p>Śniadanie</p>		<p>ogr:łatwooprzyswajalnych węglowodanów</p>	
<p>II ŚN Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE)</p>		<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z Chrupki kukurydziane 15 g</p>	
<p>Zurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surowka z seletia i jabłka () 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
<p>Obiad</p>		<p>Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopcy b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	
<p>PD Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	
<p>Kolacja</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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	
<p>PN</p>		<p>Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twarożek 20g (MLE) Sałata zielona 5g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2472,01 kcal; Białko ogółem: 93,75 g; Tłuszcz: 67,53 g; Kw. tł. nasy.: 27,97 g; Węglowodany ogółem: 380,57 g; W tym cukry: 85,04 g; Błonnik pok.: 36,00 g; Soli: 8,74 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2374,71 kcal; Białko ogółem: 91,05 g; Tłuszcz: 60,56 g; Kw. tł. nasy.: 24,57 g; Węglowodany ogółem: 374,29 g; W tym cukry: 80,71 g; Błonnik pok.: 20,82 g; Soli: 5,92 g;</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2297,07 kcal; Białko ogółem: 94,03 g; Tłuszcz: 66,18 g; Kw. tł. nasy.: 26,26 g; Węglowodany ogółem: 347,12 g; W tym cukry: 44,57 g; Błonnik pok.: 49,87 g; Soli: 8,93 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2297,07 kcal; Białko ogółem: 94,03 g; Tłuszcz: 66,18 g; Kw. tł. nasy.: 26,26 g; Węglowodany ogółem: 347,12 g; W tym cukry: 44,57 g; Błonnik pok.: 49,87 g; Soli: 8,93 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-28 sobota			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sałatka z makaronu z wędliną 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 60 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) Szynka zielonogórska- wpr. parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 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) Szynka zielonogórska- wpr. parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g</p>	
II ŚN	Banan 1 szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Watte ryżowe 15 g	
Obiad	<p>Kopertkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Kopertkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Kopertkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)	
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki czeszyńki- węd. wpr. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2601,96 kcal; Białko ogółem: 73,53 g; Tłuszcz: 83,09 g; Kw. tł. nasy.: 29,25 g; Węglowodany ogółem: 400,77 g; W tym cukry: 106,34 g; Błonnik pok.: 37,61 g; Sól: 9,38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2326,05 kcal; Białko ogółem: 88,60 g; Tłuszcz: 50,46 g; Kw. tł. nasy.: 21,67 g; Węglowodany ogółem: 392,82 g; W tym cukry: 107,09 g; Błonnik pok.: 26,97 g; Sól: 6,26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2171,43 kcal; Białko ogółem: 80,25 g; Tłuszcz: 52,97 g; Kw. tł. nasy.: 25,43 g; Węglowodany ogółem: 338,06 g; W tym cukry: 44,01 g; Błonnik pok.: 44,73 g; Sól: 9,36 g;</p>
	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g</p>		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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