

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-10-14 poniedziałek			
PN	PD	Obiad	II ŚN
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna</p> <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoprzyswajalnych węglowodanów</p>			
<p>Śniadanie</p> <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczaki 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Platki 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 ryby gotowanej (młutna) z warzywami () 40 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczaki 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczaki 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g</p>			
<p>Sok pomarańczowy 0,2l--kartonik 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt Małże ryżowe 15 g</p>			
<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Sos jogurtowo-tuskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kolielt 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</p> <p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)</p> <p>Chrupki kukurydziane 15 g</p>			
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb pszenka długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Rukola 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczaki 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g</p>			
<p>Wartość energetyczna: 2562,97 kcal. Białko ogółem: 92,41 g. Tłuszcz: 62,49 g; Węglowodany ogółem: 412,00 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2553,94 kcal. Białko ogółem: 97,64 g. Tłuszcz: 55,16 g; Węglowodany ogółem: 419,97 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2383,93 kcal. Białko ogółem: 86,42 g. Tłuszcz: 85,54 g; Węglowodany ogółem: 335,50 g;</p>			

2024-10-15 wtorek				
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Paszlet drobiowy z kurzej polki 50 g (GLUPSZ, JAU, SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)</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 (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkti drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	<p>Soferino () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron 200 g (GLUPSZ.)</p> <p>Bilka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLUPSZ.)</p> <p>Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Dymia duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Brokuł gotowany* z/c 250 ml</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Galaretki drobiowa z udzca kurczaka () 100 g (SEL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Galaretki drobiowa z udzca kurczaka () 100 g (SEL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)</p> <p>Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>
PN	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Galaretki drobiowa z udzca kurczaka () 100 g (SEL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkti drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Galaretki drobiowa z udzca kurczaka () 100 g (SEL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Galaretki drobiowa z udzca kurczaka () 100 g (SEL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2481,55 kcal. Białko ogółem: 104,97 g; Tłuszcz: 72,61 g; Węglowodany ogółem: 358,06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2479,12 kcal. Białko ogółem: 115,30 g; Tłuszcz: 62,30 g; Węglowodany ogółem: 371,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268,37 kcal. Białko ogółem: 113,47 g; Tłuszcz: 65,53 g; Węglowodany ogółem: 320,38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268,37 kcal. Białko ogółem: 113,47 g; Tłuszcz: 65,53 g; Węglowodany ogółem: 320,38 g;</p>

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Śniadanie</p> <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,) Szyunka wieśniowa- wieprzowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (SEL,) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ,)</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,) Szyunka wieśniowa- wieprzowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ,)</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,) Szyunka wieśniowa- wieprzowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (SEL,) Roszponka 10 g</p>					
<p>Przezier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)</p>					
<p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Wątle ryżowe 15 g</p>					
<p>II ŚN</p> <p>Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kulek mielony drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAU,) Cwikla z jabłkiem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>					
<p>Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAU,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ,) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>					
<p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Wątle ryżowe 15 g</p>					
<p>Obiad</p> <p>Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kulek mielony drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAU,) Cwikla z jabłkiem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>					
<p>Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAU,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ,) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>					
<p>Kefir 1,5% t# 150g 1 Por (MLE,) Chrupki kukurydziane 15 g</p>					
<p>PD</p> <p>Pudding waniliowy/czekolada 125 g 1 szt (MLE,)</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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt</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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt</p>					
<p>Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szyunka szkolna- wp. parzozona (GLU, PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 15 g</p>					
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 12 g (MLE,) Szyunka wieśniowa- wieprzowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt</p>					
<p>PN</p>					
<p>Wartość energetyczna: 2666,21 kcal; Białko ogółem: 94,42 g; Tłuszcz: 84,20 g; Węglowodany ogółem: 393,73 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2351,53 kcal; Białko ogółem: 93,37 g; Tłuszcz: 50,10 g; Węglowodany ogółem: 391,02 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2228,28 kcal; Białko ogółem: 95,34 g; Tłuszcz: 65,94 g; Węglowodany ogółem: 335,35 g;</p>	

2024-10-17 czwartek				
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie	
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU , PSZ , GLU , ZYT) Chleb Graham 50g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE,GOR) Sałatka jarzynowa () 90 g (JAJ , MLE , SEL , GOR) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE,GOR) Sałatka jarzynowa - dietla () 90 g (MLE , SEL) Sałata lodowa 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU , PSZ , JAJ , MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU , PSZ) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU , PSZ , JAJ , MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarog półtłusty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU , PSZ , JAJ , MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU , PSZ) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU , PSZ , JAJ , MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarog półtłusty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
		Sok przedierowy Kubuś 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biskopiy b/c 15 g (GLU , PSZ , JAJ)	Jałbiko 1 szt. 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU , PSZ , SEL)	
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE,GOR) Sałatka jarzynowa () 90 g (JAJ , MLE , SEL , GOR) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE,GOR) Sałatka jarzynowa () 90 g (JAJ , MLE , SEL , GOR) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70g (GLU , PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarog półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 60 g	
	Chleb Graham 60g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Lajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2570,18 kcal; Białko ogółem: 82,38 g; Tłuszcz: 51,24 g; Węglowodany ogółem: 455,51 g;	Wartość energetyczna: 2570,18 kcal; Białko ogółem: 82,38 g; Tłuszcz: 51,24 g; Węglowodany ogółem: 455,51 g;	
	Wartość energetyczna: 2642,71 kcal; Białko ogółem: 73,53 g; Tłuszcz: 68,73 g; Węglowodany ogółem: 444,31 g;	Wartość energetyczna: 2258,66 kcal; Białko ogółem: 85,50 g; Tłuszcz: 66,39 g; Węglowodany ogółem: 346,78 g;	Wartość energetyczna: 2258,66 kcal; Białko ogółem: 85,50 g; Tłuszcz: 66,39 g; Węglowodany ogółem: 346,78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-10-18 piątek					
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)</p>		<p>Płatki pszenne 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) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)</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) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Śliwka szt 1 szt Rukola 10 g</p>	
<p>II ŚN</p> <p>Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 Por (MLE)</p>		<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAU, RYB) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
<p>PD</p> <p>Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAU, MLE, SOL)</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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAU, MLE) Pomidor 60 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAU, MLE) Pomidor 60 g</p>	
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2754,02 kcal; Białko ogółem: 108,63 g; Tłuszcz: 86,63 g; Węglowodany ogółem: 395,58 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2730,93 kcal; Białko ogółem: 112,84 g; Tłuszcz: 78,60 g; Węglowodany ogółem: 405,09 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2140,18 kcal; Białko ogółem: 102,44 g; Tłuszcz: 58,97 g; Węglowodany ogółem: 315,53 g;</p>	
<p>Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szywnka dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g</p>					

2024-10-19 sobota			
II ŚN	Obiad	PD	PN
Ryż 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Papyrka świeża 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g
Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (MLE SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g
Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Waflle ryżowe 15 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2805,01 kcal; Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 93,18 g; Węglowodany ogółem: 398,87 g;	Wartość energetyczna: 2505,49 kcal; Białko ogółem: 97,56 g; Tłuszcz: 65,00 g; Węglowodany ogółem: 366,92 g;	Wartość energetyczna: 2455,61 kcal; Białko ogółem: 104,94 g; Tłuszcz: 81,20 g; Węglowodany ogółem: 345,87 g;	Wartość energetyczna: 2455,61 kcal; Białko ogółem: 104,94 g; Tłuszcz: 81,20 g; Węglowodany ogółem: 345,87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-10-20 niedziela			
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie
Wartość energetyczna: 2411,78 kcal; Białko ogółem: 124,25 g; Tłuszcz: 83,43 g; Węglowodany ogółem: 301,93 g.	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolina- wp. parzona (GLUPSZ, SOL MLE.) Ogórek kiszony 60 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
Wartość energetyczna: 2428,14 kcal; Białko ogółem: 128,73 g; Tłuszcz: 79,49 g; Węglowodany ogółem: 306,49 g.	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolina- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOL MLE.) Sałata zielona 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
Wartość energetyczna: 2487,90 kcal; Białko ogółem: 135,36 g; Tłuszcz: 88,51 g; Węglowodany ogółem: 305,36 g.	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolina- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOL MLE.) Ogórek kiszony 60 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapuszy białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt. 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEL.)
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tosiłowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	Jabłko 1 szt. 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEL.)

	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Baton zbożowy. Bal 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEL)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>
II ŚN	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz (brązowy) z cynamonem 300 g Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Banan 1szt. 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany* 1 szt (SEL) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryzowe 15 g	
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Salata zielona 20 g</p>
PN			<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarog półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2389,94 kcal; Białko ogółem: 72,02 g; Tłuszcz: 54,63 g; Węglowodany ogółem: 412,45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2398,34 kcal; Białko ogółem: 89,81 g; Tłuszcz: 50,78 g; Węglowodany ogółem: 408,85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2082,49 kcal; Białko ogółem: 88,15 g; Tłuszcz: 50,99 g; Węglowodany ogółem: 336,64 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		2024-10-22 wtorek		
		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ograniczonych węglowodanów
		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE , GLU , JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ , GLUZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAU) Filet zapiiekany drobiowy 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLUZYT , GLUJECZ)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE , GLU , JECZ) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAU) Filet zapiiekany drobiowy 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLUZYT , GLUJECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ) Chleb Graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAU) Filet zapiiekany drobiowy 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g
PN		Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLUPSZ , JAU , MLE , SEL) Kluski śląskie 200 g (JAU , może zawierać: GLUPSZ , SOL , MLE , SEL , GOR , SEZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLUPSZ) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLUPSZ , SEL) Surówka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dla () 400 ml (GLUPSZ , JAU , MLE , SEL) Kluski śląskie 200 g (JAU , może zawierać: GLUPSZ , SOL , MLE , SEL , GOR , SEZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ , MLE) Marchew gotowana z olejem () 100 g Burmuzki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLUPSZ , JAU , MLE , SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLUPSZ) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLUPSZ , SEL) Surówka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Gruszką 1szt. 150 g	Jabko 1 szt 1 szt	Gruszką 1szt. 150 g Walie ryżowe 15 g	
	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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
	Wartość energetyczna: 2422,53 kcal, Białko ogółem: 103,99 g; Tłuszcz: 67,78 g; Węglowodany ogółem: 359,11 g;	Wartość energetyczna: 2324,67 kcal, Białko ogółem: 107,27 g; Tłuszcz: 53,96 g; Węglowodany ogółem: 360,40 g;	Wartość energetyczna: 2237,76 kcal, Białko ogółem: 110,41 g; Tłuszcz: 66,27 g; Węglowodany ogółem: 318,48 g;	
		Wartość energetyczna: 5 g Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		

2024-10-23 środa		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
		Śniadanie		II ŚN		Jadłospisy	
	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) Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	(MLE, GLU , OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twaróg półtusty 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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) Twaróg półtusty 60 g (MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Roszponka 10 g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ , MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU, PSZ) Pieczeń ryżowa 100 g (GLU, PSZ , JAL.) Sos myśliwski 100 g (GLU, PSZ , SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ , MLE, SEL.) kasza jagczmienna/sypko 200 g (GLU, PSZ , JAL.) Pieczeń ryżowa 100 g (GLU, PSZ , JAL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU, PSZ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SOZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ , MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU, PSZ) Pieczeń ryżowa 100 g (GLU, PSZ , JAL.) Sos myśliwski 100 g (GLU, PSZ , SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SOZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (GLU, PSZ , MLE)
	Banan 1szt. 1 szt						
	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) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g (RYB.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g (RYB.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g (RYB.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny() 40 g (RYB.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU, PSZ , SEL.)		
PN							
	Wartość energetyczna: 2754,05 kcal; Białko ogółem: 92,94 g; Tłuszcz: 75,92 g; Węglowodany ogółem: 430,55 g.	Wartość energetyczna: 2619,64 kcal; Białko ogółem: 92,24 g; Tłuszcz: 60,51 g; Węglowodany ogółem: 430,71 g.	Wartość energetyczna: 2469,88 kcal; Białko ogółem: 104,85 g; Tłuszcz: 69,32 g; Węglowodany ogółem: 387,94 g.				

2024-10-25 piątek				
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	
	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Rogal masłany 30g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twardy półtusty 60 g (MLE) Śliwka szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kakiel o smaku truskawkowym zlc 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) Bukka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twardy półtusty 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kakiel o smaku truskawkowym zlc 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bukka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g
	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* zlc 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Brokol gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bukka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g
	Łogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryzowe 15 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (GLU PSZ SOL, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g
PN				
	Wartość energetyczna: 2774,61 kcal; Białko ogółem: 111,08 g; Tłuszcz: 80,63 g; Węglowodany ogółem: 407,78 g;	Wartość energetyczna: 2656,63 kcal; Białko ogółem: 120,46 g; Tłuszcz: 65,86 g; Węglowodany ogółem: 402,99 g;	Wartość energetyczna: 2139,27 kcal; Białko ogółem: 100,15 g; Tłuszcz: 63,63 g; Węglowodany ogółem: 306,99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-10-26 sobota			
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie
Wartość energetyczna: 2601,96 kcal; Białko ogółem: 73,53 g; Tłuszcz: 83,09 g; Węglowodany ogółem: 400,77 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mączny pszemno-żytni 70 g (GLU , PSZ , GLU , ZYT , ...) Chleb Graham 50 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki czyszynki- węd. wp. homopg. wędz. parz 80 g (SOL , SEL) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU , PSZ , MLE , SEL , ...) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU , OW , ...) Chleb mączny pszemno-żytni 70 g (GLU , PSZ , GLU , ZYT , ...) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ , ...) Masło extra 82% 12 g (MLE) Salatka z makaronu z wędliną g (GLU , PSZ , JAL , SOL , MLE , GORR) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2326,05 kcal; Białko ogółem: 88,60 g; Tłuszcz: 50,46 g; Węglowodany ogółem: 392,82 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU , PSZ , ...) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU , PSZ , MLE , SEL , ...) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU , PSZ , SEL , ...) Buraczki oproszane () 100 g (GLU , PSZ , ...) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU , PSZ , ...) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ , ...) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL) Ogórek kiszony 60 g
Wartość energetyczna: 2171,43 kcal; Białko ogółem: 80,25 g; Tłuszcz: 62,97 g; Węglowodany ogółem: 338,06 g;	Chleb Graham 60 g (GLU , PSZ , ...) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Labko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU , PSZ , SEL , ...) 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	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 15 g

2024-10-27 niedziela			
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT, GLUPSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ, SOL</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Siatka lodowa 10 g
		Marchewkowa z zacierką () 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kiełb schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpomyki b/c 15 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ, SOL</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ, SOL</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Siatka lodowa 10 g
		Wartość energetyczna: 2449,31 kcal; Białko ogółem: 93,32 g; Tłuszcz: 70,21 g; Węglowodany ogółem: 373,88 g;	Wartość energetyczna: 2462,86 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 64,58 g; Węglowodany ogółem: 377,50 g;
		Wartość energetyczna: 2296,48 kcal; Białko ogółem: 110,63 g; Tłuszcz: 68,91 g; Węglowodany ogółem: 329,20 g;	
		Wartość energetyczna: 2296,48 kcal; Białko ogółem: 110,63 g; Tłuszcz: 68,91 g; Węglowodany ogółem: 329,20 g;	

ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwopryzwajalnych węglowodanów

ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa

ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna

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,

