

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-23 poniedziałek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
Śniadanie		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mierzany pszemno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70 g Bułka pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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) Serrek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 50 g	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) Serrek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 50 g
Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)			
II ŚN		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)	
Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salatka szwedzka () 100 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mierzany pszemno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Ogórek kiszony 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) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Ogórek kiszony 60 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiskowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOL) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiskowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOL) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2275,69 kcal; Białko ogółem: 76,74 g; Tłuszcz: 67,80 g; Węglowodany ogółem: 352,89 g;	Wartość energetyczna: 2294,91 kcal; Białko ogółem: 84,89 g; Tłuszcz: 61,69 g; Węglowodany ogółem: 361,79 g;	Wartość energetyczna: 2086,16 kcal; Białko ogółem: 88,62 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 320,16 g;	Wartość energetyczna: 2086,16 kcal; Białko ogółem: 88,62 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 320,16 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
	Platki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyrkowa drobowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEGZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyrkowa drobowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEGZ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyrkowa drobowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watte ryzowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watte ryzowe 15 g
II	Bariszcz czernony z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>) Surowka z kapsuły białej i czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z suszu 250 ml	Bariszcz czernony z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z suszu 250 ml	Bariszcz czernony z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z kapsuły białej i czerwonej 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watte ryzowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watte ryzowe 15 g
2024-12-24 wtorek					
	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>) Ryba w galarecie (Mitrna) () 80 g (<u>RYB</u>) Kapsuła z gronchem () 100 g Pierogi z kapusią i grzybami* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Ryba w galarecie (Mitrna) () 80 g (<u>RYB</u>) Mandarynka 1 szt Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Casto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOL</u>)	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>) Ryba w galarecie (Mitrna) () 80 g (<u>RYB</u>) Kapsuła z gronchem () 100 g Casto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
PN	Wartość energetyczna: 3014,96 kcal; Białko ogółem: 122,90 g; Tłuszcz: 84,98 g; Węglowodany ogółem: 454,12 g;	Wartość energetyczna: 2988,72 kcal; Białko ogółem: 133,64 g; Tłuszcz: 71,00 g; Węglowodany ogółem: 463,50 g;	Wartość energetyczna: 2630,21 kcal; Białko ogółem: 121,68 g; Tłuszcz: 71,72 g; Węglowodany ogółem: 385,24 g;	Wartość energetyczna: 2630,21 kcal; Białko ogółem: 121,68 g; Tłuszcz: 71,72 g; Węglowodany ogółem: 385,24 g;	Wartość energetyczna: 2630,21 kcal; Białko ogółem: 121,68 g; Tłuszcz: 71,72 g; Węglowodany ogółem: 385,24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-25 środa		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</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>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpinka 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>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p>
<p>II ŚN</p> <p>Mus- przecier owocowy, jablko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Udko gotowane 1szt. 210 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Udko gotowane 1szt. 210 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>
<p>PD</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Podpomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)</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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL)</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2772,10 kcal; Białko ogółem: 119,60 g; Tłuszcz: 95,26 g; Węglowodany ogółem: 372,16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2756,51 kcal; Białko ogółem: 123,52 g; Tłuszcz: 77,30 g; Węglowodany ogółem: 382,84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2851,51 kcal; Białko ogółem: 139,82 g; Tłuszcz: 98,59 g; Węglowodany ogółem: 339,53 g;</p>
<p>Chleb Graham 60g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ)</p> <p>Salata zielona 5g</p>		

2024-12-26 czwartek			
II ŚN	Obiad	PD	PN
<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Karczerek pieczony 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Pudding wanilija/czekolada 125 g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>
<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Bika z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g</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) Karczerek gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g</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) Karczerek gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g</p>
<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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Ogórek kiszony 50 g Zupa wina do mięs 20 g (S02)</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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Sałata 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serrek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE) Sałata zielona 5 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2203,87 kcal. Białko ogółem: 79,56 g; Tłuszcz: 59,90 g; Węglowodany ogółem: 349,59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2175,47 kcal. Białko ogółem: 88,31 g; Tłuszcz: 50,21 g; Węglowodany ogółem: 354,26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2246,25 kcal. Białko ogółem: 100,22 g; Tłuszcz: 66,95 g; Węglowodany ogółem: 330,56 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP latwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów			
2024-12-27 piątek							
Śniadanie		Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)		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) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)		Kasza manna 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 80 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g	
II ŚN		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE) Waffle ryżowe 15 g			
Obiad		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Dniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i warogiem/dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) ze szpinakiem i warogiem/dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL) Biszkopty b/c 15 g (GLU PSZ, JAL)			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAL, MLE) Salata 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAL, MLE) Salata zielona 20 g		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 (JAL, MLE) Salata zielona 20 g	
PN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 15 g			
Wartość energetyczna: 2611,55 kcal; Białko ogółem: 92,28 g; Tłuszcz: 81,93 g; Węglowodany ogółem: 391,60 g;		Wartość energetyczna: 2383,66 kcal; Białko ogółem: 88,27 g; Tłuszcz: 59,99 g; Węglowodany ogółem: 382,35 g;		Wartość energetyczna: 2372,10 kcal; Białko ogółem: 102,55 g; Tłuszcz: 73,83 g; Węglowodany ogółem: 343,60 g;			

2024-12-28 sobota			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)</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>Filet zapiiekany drobiowy 50 g (MLE.)</p> <p>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g (SEL.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)</p>		<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)</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>Filet zapiiekany drobiowy 50 g (MLE.)</p> <p>Salatka zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)</p>	
Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLU, PSZ, SOL, MLE.)	
II ŚN	<p>Kopertkowa z ziemiakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Kopertkowa z ziemiakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Warstew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Kopertkowa z ziemiakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Banan 1szt. 1 szt		
PN	<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>Parówki chudej- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL.)</p> <p>Musztarda 20 g (GOR.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata lodowa 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>Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
Wartość energetyczna: 2177,25 kcal. Białko ogółem: 101,70 g; Tłuszcz: 92,48 g; Węglowodany ogółem: 391,94 g;		Wartość energetyczna: 2573,86 kcal. Białko ogółem: 102,39 g; Tłuszcz: 64,40 g; Węglowodany ogółem: 406,67 g;	
Wartość energetyczna: 2300,43 kcal. Białko ogółem: 103,32 g; Tłuszcz: 72,30 g; Węglowodany ogółem: 323,27 g;		Wartość energetyczna: 2300,43 kcal. Białko ogółem: 103,32 g; Tłuszcz: 72,30 g; Węglowodany ogółem: 323,27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-29 niedziela

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Ławo strawa		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lawoprzyszwałalnych wegłowodanów	
Śniadanie					
Kakao z mlekiem z/c: 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Dzerm 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mik sałat 10 g		Kakao z mlekiem z/c: 250 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mik sałat 10 g		Kakao z mlekiem z/c: 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c: 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g	
Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)					
II ŚN					
Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c: 250 ml		Jarzynowa z makaronem dietla () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c: 250 ml		Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Koktail bananowy 200 ml (MLE.)					
PD					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c: 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c: 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c: 250 ml Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g	
Logurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryzowe 15 g					
PN					
Wartość energetyczna: 2565,82 kcal; Białko ogółem: 94,80 g; Tłuszcz: 86,87 g; Węglowodany ogółem: 366,06 g.		Wartość energetyczna: 2313,02 kcal; Białko ogółem: 101,83 g; Tłuszcz: 57,76 g; Węglowodany ogółem: 353,79 g.		Wartość energetyczna: 2353,35 kcal; Białko ogółem: 115,51 g; Tłuszcz: 78,48 g; Węglowodany ogółem: 315,50 g.	
Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g					

2024-12-30 poniedziałek			
Śniadanie		Obiad	
№	Opis	№	Opis
1	Batony zbożowy Bat 5 orzechów 40g 1 szt. (MLE, ORZ, GLU, OW, może zawierać: SOL, SEZ.)	1	Serek homio naturalny 150g 1 szt. (MLE.)
2	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.)	2	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)
3	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.)	3	Ryż z jabłkiem prażonym i cytrynonem 300 g
4	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.)	4	Sos jogurtowo-tuskawkowy* 100 g (MLE.)
5	Bulka pszenna 50g 1 szt. (GLU, PSZ.)	5	Kompot owocowy* z/c 250 ml
6	Masło extra 82% 12 g (MLE.)	6	Sok warzywno-owocowy Hoczony 100%
7	Batony szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.)	7	0,2l 1 szt.
8	Rzodkiew biała 50 g	8	Ważle ryżowe 15 g
9	Salata zielona 20 g	9	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
10	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	10	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.)
11	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	11	Masło extra 82% 12 g (MLE.)
12	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	12	Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)
13	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	13	Pomidor 50 g
14	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	14	Roszpinka 10 g
15	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	15	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
16	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	16	Chleb Graham 60g (GLU, PSZ.)
17	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	17	Masło extra 82%, 5 g (MLE.)
18	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	18	Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOL.)
19	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	19	Salata zielona 5 g
20	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	20	Salata zielona 5 g

Wartość energetyczna: 2821,92 kcal; Białko ogółem: 97,26 g; Tłuszcz: 82,68 g; Węglowodany ogółem: 427,70 g;		Wartość energetyczna: 2362,66 kcal; Białko ogółem: 89,13 g; Tłuszcz: 52,58 g; Węglowodany ogółem: 395,50 g;		Wartość energetyczna: 2050,28 kcal; Białko ogółem: 83,65 g; Tłuszcz: 51,20 g; Węglowodany ogółem: 333,21 g;	
PN		PN		PN	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-31 wtorek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
ŁÓDŹ-CSK UCP		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PN
<p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Pieczeń ryżmiska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>)</p> <p>Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Sołtferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Pieczeń ryżmiska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>)</p> <p>Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>)</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Pieczeń ryżmiska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>)</p> <p>Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Suchyary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p>
<p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 40 g (<u>RYB, SEL</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Pasta z ryby gotowanej (mirtuna) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 40 g (<u>RYB, SEL</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 15 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2510,25 kcal. Białko ogółem: 108,77 g; Tłuszcz: 67,28 g; Węglowodany ogółem: 383,91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2387,55 kcal. Białko ogółem: 105,26 g; Tłuszcz: 54,79 g; Węglowodany ogółem: 381,84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2549,68 kcal. Białko ogółem: 114,78 g; Tłuszcz: 79,09 g; Węglowodany ogółem: 388,12 g;</p>	

2025-01-01 środa			
	ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.latiwoprzyswajalnych węglowodanów
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Rogal masłany 50g- 1 szt (GLU PSZ, JAU, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Butka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAU, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 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.) Butka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g</p>
II ŚN	<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Podpiornyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	
	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE.)</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonrej z olejem b/c 100 g Paluszki z sezamenem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)</p>	
PD	<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.) Paszeta drobiowy z kurzej poki 50 g (GLU PSZ, JAU, SEL.) Papyrka świeża 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Butka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papyrka świeża 60 g</p>
	<p>PN</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2665,68 kcal; Białko ogółem: 124,73 g; Tłuszcz: 91,95 g; Węglowodany ogółem: 344,72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2681,72 kcal; Białko ogółem: 128,44 g; Tłuszcz: 85,75 g; Węglowodany ogółem: 359,51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2550,67 kcal; Białko ogółem: 135,01 g; Tłuszcz: 92,21 g; Węglowodany ogółem: 315,03 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-02 czwartek			
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 mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR)</p> <p>Sałatkę z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g</p> <p>Sałata lodowa 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>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych z olejem () 50 g (SEL)</p> <p>Sałata lodowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów</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>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR)</p> <p>Sałatkę z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g</p> <p>Sałata lodowa 10 g</p>	
<p>II ŚN</p> <p>Jogurt tuskawkowy 100 g 1 szt (MLE)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Brokuł gotowany* z/c 250 ml</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Brokuł gotowany* 120 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
<p>PD</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</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>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata 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>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2654,66 kcal; Białko ogółem: 101,22 g; Tłuszcz: 74,51 g; Węglowodany ogółem: 402,40 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2673,14 kcal; Białko ogółem: 101,87 g; Tłuszcz: 72,34 g; Węglowodany ogółem: 417,02 g.</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)</p> <p>Twaróg półtłusty 20 g (MLE)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Ogórek świeży 15 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2403,46 kcal; Białko ogółem: 103,77 g; Tłuszcz: 74,29 g; Węglowodany ogółem: 344,30 g.</p>	

2025-01-03 piątek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU, ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serrek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)</p>		<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Jablko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g</p>	
<p>Obiad</p> <p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w panierce (Mitrune) 100 g (GLU PSZ. JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (JAJ, MLE, SOZ.)</p>		<p>Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrune) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopiy b/c 15 g (GLU PSZ. JAJ.)</p>	
<p>PD</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE, SOZ.)</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 koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g</p>	
<p>Kolacja</p> <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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g</p>	
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2788,29 kcal. Białko ogółem: 109,59 g; Tłuszcz: 83,50 g; Węglowodany ogółem: 405,56 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2759,40 kcal. Białko ogółem: 118,38 g; Tłuszcz: 74,87 g; Węglowodany ogółem: 408,56 g;</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2270,70 kcal. Białko ogółem: 113,27 g; Tłuszcz: 71,07 g; Węglowodany ogółem: 311,34 g;</p>		<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser zółty 20 g (MLE) Pomidor 15 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-04 sobota			
II ŚN	Obiad	PD	PN
<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>ogr.łatwoprzyśwajalnych węglowodanów</p> <p>ŁÓDŹ- CSK UCP Z</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>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa</p> <p>ŁÓDŹ- CSK UCP latwo strawna</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE)</p> <p>Parówki cięsyżki- węd. wp. normog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL)</p> <p>Ketchup 20 g (SEL)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix salat 10 g</p>
<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Buraczki gotowane droбно tarte () 100 g</p> <p>Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</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>Szynka Pastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix salat 10 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Podphornyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Salatka z buraczków i jablek z olejem () 100 g</p> <p>Surowka wykwintha z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p>
<p>Wartość energetyczna: 254,129 kcal; Białko ogółem: 79,22 g; Tłuszcz: 84,11 g; Węglowodany ogółem: 381,14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2216,49 kcal; Białko ogółem: 87,19 g; Tłuszcz: 45,41 g; Węglowodany ogółem: 379,21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2151,76 kcal; Białko ogółem: 90,84 g; Tłuszcz: 62,22 g; Węglowodany ogółem: 327,64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 254,129 kcal; Białko ogółem: 79,22 g; Tłuszcz: 84,11 g; Węglowodany ogółem: 381,14 g;</p>

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. łatwostrawialnych węglowodanów			
Śniadanie							
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z zieleni 80 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z zieleni 80 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z zieleni 80 g (MLE) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g		Jabko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)	
II ŚN							
Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200			
Obiad							
Szyńska wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLUPSZ) Kapuśka zasmażana () 100 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z kapuśy bladej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)							
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) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOL) Salata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOL) Salata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOL) Salata zielona 20 g			
Kolacja							
Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 15g		Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 15g		Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 15g			
PN							
Wartość energetyczna: 2218,03 kcal. Białko ogółem: 97,07 g; Tłuszcz: 60,63 g; Węglowodany ogółem: 332,63 g;		Wartość energetyczna: 2160,46 kcal. Białko ogółem: 101,48 g; Tłuszcz: 50,38 g; Węglowodany ogółem: 334,84 g;		Wartość energetyczna: 2181,76 kcal. Białko ogółem: 110,22 g; Tłuszcz: 60,16 g; Węglowodany ogółem: 318,67 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 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,

