

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-20 poniedziałek		
PN	PD	II ŚN
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Patki pszenne 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna</p> <p>Patki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyzwajalnych weglowodanów</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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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 ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa z kiełbasą + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL, GOR) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Zupa fasolowa z kiełbasą + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL, GOR) Makaron (pierzniaristy) ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2383,39 kcal; Białko ogółem: 90,15 g; Tłuszcz: 81,35 g; Weglowodany ogółem: 335,29 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2168,15 kcal; Białko ogółem: 84,42 g; Tłuszcz: 59,56 g; Weglowodany ogółem: 330,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2079,98 kcal; Białko ogółem: 91,76 g; Tłuszcz: 62,23 g; Weglowodany ogółem: 300,88 g.</p>
<p>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) Sałata zielona 5 g</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-21 wtorek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ,MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ,GLUZYT) Bulka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ,JAU,MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek Fromage 80 g (GLUPSZ,MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ,MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Bulka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ,JAU,MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 80 g (MLE) Dzemi 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	
<p>II ŚN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Małe ryżowe 15 g</p>	
<p>Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ,SOJ,MLE,SEL) Ryż na sypko 200 g Pupbet wieprzowy + 100 g (GLUPSZ,JAU) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ,MLE,SEL) Ryż na sypko 200 g Pupbet wieprzowy + 100 g (GLUPSZ,JAU) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE,SEL) Buraki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
<p>PD Mis- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Suchary b/c 15 g (GLUPSZ,SOJ,MLE)</p>	
<p>Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ,GLUZYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Galaretka drobiowa z udzca z cytryną dieta + 100 g Papryka świeża 60 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 60 g</p>	
<p>PN Wartość energetyczna: 2774,90 kcal; Białko ogółem: 85,67 g; Tłuszcz: 102,19 g; Węglowodany ogółem: 384,63 g;</p>		<p>Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82%, 5 g (MLE) Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2564,14 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 74,31 g; Węglowodany ogółem: 385,58 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2417,81 kcal; Białko ogółem: 104,19 g; Tłuszcz: 82,25 g; Węglowodany ogółem: 326,81 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-22 środa			
PN	PD	II ŚN	Śniadanie
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 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>) Pasta z młodymi gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kiliet panierowany z użycia kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL, MLE</u>) Surowka z kapuśły białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona parzona z dod. wody, białka WP 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEGZ</u>)</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>) Pasta z młodymi gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 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>) Pasta z młodymi gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL, MLE</u>) Marchew gotowana plastery z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-ossenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona parzona z dod. wody, białka WP 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10g</p>
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Podbiornyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL, MLE</u>) Surowka z kapuśły białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2723,67 kcal; Białko ogółem: 97,68 g; Tłuszcz: 81,55 g; Węglowodany ogółem: 401,91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2735,27 kcal; Białko ogółem: 113,51 g; Tłuszcz: 76,57 g; Węglowodany ogółem: 400,30 g;</p>	<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2275,43 kcal; Białko ogółem: 109,30 g; Tłuszcz: 72,47 g; Węglowodany ogółem: 316,52 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-23 czwartek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g	
II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300g (<u>SEL, GLU, JECZ</u>) Sos pomidorowy + 100g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300g (<u>SEL, GLU, JECZ</u>) Sos pomidorowy + 100g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ</u>) Sos pomidorowy + 100g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD Pudding waniliaczekolada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g			
Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozrobiona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozrobiona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozrobiona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twardogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		Wartość energetyczna: 2328,20 kcal; Białko ogółem: 92,54 g; Tłuszcz: 76,76 g; Węglowodany ogółem: 334,73 g.	
Wartość energetyczna: 2489,34 kcal; Białko ogółem: 78,83 g; Tłuszcz: 80,65 g; Węglowodany ogółem: 374,54 g.		Wartość energetyczna: 2336,16 kcal; Białko ogółem: 88,70 g; Tłuszcz: 60,97 g; Węglowodany ogółem: 369,25 g.		Wartość energetyczna: 2328,20 kcal; Białko ogółem: 92,54 g; Tłuszcz: 76,76 g; Węglowodany ogółem: 334,73 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr:łatwostrzyświąjalnych węglowodanów	
<p>Kasza manna 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, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielenia pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Zielenia zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>		<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielenia pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielenia pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g</p>	
Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g	
<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuśy czarwonej b/c + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Surowka z kapuśy czarwonej b/c + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
Mls- przecier owocowy, jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surowka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>)		Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jablko 1 szt 1 szt</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt</p>	
PN		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 15 g</p>			
<p>Wartość energetyczna: 2438,58 kcal; Białko ogółem: 96,28 g; Tłuszcz: 66,46 g; Węglowodany ogółem: 367,88 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2471,25 kcal; Białko ogółem: 105,15 g; Tłuszcz: 66,46 g; Węglowodany ogółem: 367,48 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2300,97 kcal; Białko ogółem: 110,29 g; Tłuszcz: 73,05 g; Węglowodany ogółem: 317,78 g;</p>	

2025-01-24 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-25 sobota			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna	
<p>Platki jęczmieńne 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.) Pasztet z soczewicy + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>		<p>Platki 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.) Szyunka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	
<p>Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt</p>		<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)</p>	
II ŚN	Obiad	II ŚN	Obiad
<p>Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Katalifor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Katalifor gotowany + 100 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Katalifor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)</p>
<p>Banan 1szt: 1 szt</p>			
PD	Kolacja	PD	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 chaszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL.) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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.) Szyunka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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.) Szyunka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g</p>
<p>PN</p>	<p>Wartość energetyczna: 2695,81 kcal; Białko ogółem: 86,48 g; Tłuszcz: 88,82 g; Węglowodany ogółem: 402,23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2398,26 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 391,13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2218,99 kcal; Białko ogółem: 88,10 g; Tłuszcz: 68,64 g; Węglowodany ogółem: 333,57 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-26 niedziela		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr:łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 10 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek białoskłonowy (dieta) + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 10 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 10 g</p>
<p>II ŚN</p> <p>Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p>	<p>II ŚN</p> <p>Sok wielonarzynowy pastenizowany 0,33l 1 szt Paluszeki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)</p>	<p>II ŚN</p> <p>Sok wielonarzynowy pastenizowany 0,33l 1 szt Paluszeki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)</p>
<p>Obiad</p> <p>Rosiół + 320 ml (SOL, SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko z kurczaka pieczone + 150 g (SOL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosiół + 320 ml (SOL, SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko z kurczaka gotowane + 150 g (SOL) Brokuł gotowany + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosiół + 320 ml (SOL, SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko z kurczaka pieczone + 150 g (SOL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
<p>PD</p> <p>Koktajl bananowy 200 ml (MLE)</p>	<p>PD</p> <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>	<p>PD</p> <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>Herbatka 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) Szyntka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 60 g</p>
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2621,32 kcal; Białko ogółem: 118,44 g; Tłuszcz: 87,49 g; Węglowodany ogółem: 354,50 g;</p>	<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2554,73 kcal; Białko ogółem: 122,14 g; Tłuszcz: 74,26 g; Węglowodany ogółem: 361,30 g;</p>	<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2552,24 kcal; Białko ogółem: 129,41 g; Tłuszcz: 92,59 g; Węglowodany ogółem: 318,49 g;</p>
	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr: lakwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa ziołowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>)		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa ziołowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g	
II ŚN					
Baton zbożowy Bat 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Kapuśniak z kapuśty kiszonej + 400 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z białej kapuśty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Banan 1 szt 1 szt					
Małe ryżowe 15 g					
Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					
Kolacja					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2726,91 kcal; Białko ogółem: 95,70 g; Tłuszcz: 73,71 g; Węglowodany ogółem: 426,50 g;		Wartość energetyczna: 2517,29 kcal; Białko ogółem: 96,49 g; Tłuszcz: 69,75 g; Węglowodany ogółem: 386,31 g;		Wartość energetyczna: 2347,72 kcal; Białko ogółem: 92,40 g; Tłuszcz: 79,87 g; Węglowodany ogółem: 327,56 g;	
Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynek zielonogórska-wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-28 wtorek			
PN	Kolacja	PD	Obiad
Wartość energetyczna: 2535,67 kcal; Białko ogółem: 104,95 g; Tłuszcz: 74,08 g; Węglowodany ogółem: 317,59 g;	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany+ 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany+ 50 g Sałata lodowa 10 g	Wartość energetyczna: 2533,14 kcal; Białko ogółem: 101,39 g; Tłuszcz: 65,27 g; Węglowodany ogółem: 400,17 g;
Wartość energetyczna: 2479,08 kcal; Białko ogółem: 110,77 g; Tłuszcz: 83,05 g; Węglowodany ogółem: 342,58 g;	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	Wartość energetyczna: 2479,08 kcal; Białko ogółem: 110,77 g; Tłuszcz: 83,05 g; Węglowodany ogółem: 342,58 g;
Wartość energetyczna: 2535,67 kcal; Białko ogółem: 104,95 g; Tłuszcz: 74,08 g; Węglowodany ogółem: 317,59 g;	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany+ 50 g Sałata lodowa 10 g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń ryżynska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy, dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy, białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2533,14 kcal; Białko ogółem: 101,39 g; Tłuszcz: 65,27 g; Węglowodany ogółem: 400,17 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany+ 50 g Sałata lodowa 10 g	Solitanio () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń ryżynska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy, dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń ryżynska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy, dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy, białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2479,08 kcal; Białko ogółem: 110,77 g; Tłuszcz: 83,05 g; Węglowodany ogółem: 342,58 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ, GOR, SOL</u>) Ogórek kiszony 60 g	Mandarynka 1 szt Biszkopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna: 2479,08 kcal; Białko ogółem: 110,77 g; Tłuszcz: 83,05 g; Węglowodany ogółem: 342,58 g;
Wartość energetyczna: 2535,67 kcal; Białko ogółem: 104,95 g; Tłuszcz: 74,08 g; Węglowodany ogółem: 317,59 g;	Makaron 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>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ, GOR, SOL</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z młutury gotowanej z warzywami + 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ, GOR, SOL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z młutury gotowanej z warzywami + 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ, GOR, SOL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lanwoptrzywjalnych weglowodanów	
Śniadanie					
Ryż na mleku 300 ml (MLE) 70 g (GLU PSZ, GLEB mieszaną pszemno-żytni (GLU ZYT), Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jablko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszemna długa krojona 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jablko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszemna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (MLE) Jablko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
Mus- przeder owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SEL, Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (GLU PSZ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Dymia pieczona + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SEL, Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka paprykowy pieczony 100 g (GOR) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
II ŚN					
Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka paprykowy pieczony 100 g (GOR) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SEL, Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (GLU PSZ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Dymia pieczona + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SEL, Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udziec z kurczaka paprykowy pieczony 100 g (GOR) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszemna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Papryka świeża 60 g	
Kolacja					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaną pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztecik Ciechrański-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wlepszonych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszemna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Papryka świeża 60 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2502,17 kcal; Białko ogółem: 93,04 g; Tłuszcz: 76,93 g; Węglowodany ogółem: 371,79 g.		Wartość energetyczna: 2493,83 kcal; Białko ogółem: 99,94 g; Tłuszcz: 64,62 g; Węglowodany ogółem: 391,56 g.		Wartość energetyczna: 2260,87 kcal; Białko ogółem: 103,70 g; Tłuszcz: 71,93 g; Węglowodany ogółem: 318,04 g.	
Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOL) Sałata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-30 czwartek			
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)</p>
<p>Bariszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dielea) + 150 g (<u>SEL</u>) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Bariszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dielea) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Bariszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dielea) + 150 g (<u>SEL</u>) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>
<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2427,69 kcal; Białko ogółem: 92,44 g; Tłuszcz: 66,69 g; Węglowodany ogółem: 372,22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2407,72 kcal; Białko ogółem: 94,01 g; Tłuszcz: 58,77 g; Węglowodany ogółem: 388,82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2178,27 kcal; Białko ogółem: 94,41 g; Tłuszcz: 66,39 g; Węglowodany ogółem: 315,12 g;</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt. (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g</p>
		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 15 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP z ogr. lakwoprzyzwajalnych węglowodanów	
<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Powidła śmietkowe 30g 1 szt Serrek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Pomarancza 1/2 szt. 1 Por Kakao z mlekiem zlc 250 ml (MLE)</p>		<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU,PSZ,MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Dziem 25 g 1 szt Serrek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem zlc 250 ml (MLE)</p>		<p>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) Serrek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomarancza 1/2 szt. 1 Por</p>	
<p>II ŚN</p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)</p>		<p>Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ,SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z mioszczuka + 100 g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml</p>		<p>Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ,MLE,SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z mioszczuka + 100 g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Warzywa po grecku + 100 g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Surowka z kapuśy kiszonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ,MLE,SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Mioszczuk) 100 g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Surowka z kapuśy kiszonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Kompot owocowy* zlc 250 ml</p>		<p>Ciasto drożdżowe 60 g (GLU,PSZ,JAJ,MLE,SOZ)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ,MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>		<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopiy b/c 15 g (GLU,PSZ,JAJ)</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>PD</p> <p>Ciasto drożdżowe 60 g (GLU,PSZ,JAJ,MLE,SOZ)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ,MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>		<p>Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser zółty 20 g (MLE) Pomidor 15 g</p>	
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 3036,56 kcal; Białko ogółem: 109,66 g; Tłuszcz: 98,66 g; Węglowodany ogółem: 428,81 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2756,27 kcal; Białko ogółem: 115,62 g; Tłuszcz: 75,02 g; Węglowodany ogółem: 407,97 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2418,25 kcal; Białko ogółem: 111,61 g; Tłuszcz: 81,57 g; Węglowodany ogółem: 322,59 g;</p>	

2025-01-31 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-01 sobota			
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
Salatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (JAJ, MLE, GOR)	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g
Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)
Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, MLE)
Patki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Patki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Patki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Patki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)
Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt
	Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)	Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)	Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)
Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL)
Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ)
Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL)	Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL)	Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL)	Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL)
Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g
Surowka z kapuszy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR)	Surowka z kapuszy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR)	Surowka z kapuszy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR)	Surowka z kapuszy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR)
Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml
Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb Grahnam 120 g (GLU PSZ)	Chleb Grahnam 120 g (GLU PSZ)	Chleb Grahnam 120 g (GLU PSZ)
Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)
Chleb Grahnam 50 g (GLU PSZ)	Chleb Grahnam 50 g (GLU PSZ)	Chleb Grahnam 50 g (GLU PSZ)	Chleb Grahnam 50 g (GLU PSZ)
Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)	Masło extra 82% 12 g (MLE)
Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL)	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL)	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL)	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL)
Kečhup 20 g (SEL)	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g
Pomidor 50 g	Mix salat 10 g	Mix salat 10 g	Mix salat 10 g
Mix salat 10 g			
PN			
Wartość energetyczna: 2587,76 kcal; Białko ogółem: 76,33 g; Tłuszcz: 83,52 g; Węglowodany ogółem: 394,07 g;	Wartość energetyczna: 2323,71 kcal; Białko ogółem: 81,30 g; Tłuszcz: 58,70 g; Węglowodany ogółem: 382,52 g;	Wartość energetyczna: 2078,63 kcal; Białko ogółem: 86,47 g; Tłuszcz: 59,56 g; Węglowodany ogółem: 317,88 g;	Wartość energetyczna: 2078,63 kcal; Białko ogółem: 86,47 g; Tłuszcz: 59,56 g; Węglowodany ogółem: 317,88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
2025-02-02 niedziela					
Śniadanie					
Kakao z mlekiem z/c 250 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) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 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) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
II ŚN					
Jabłko 1 szt 1 szt					
Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Kapsuła zasmażana + 100 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dła + 100 g (SOL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Patuszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ) Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dła + 100 g (SOL) Surowka z białej kapuszy z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)					
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) 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) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL) 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) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL) Sałata zielona 20 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2167,59 kcal; Białko ogółem: 83,88 g; Tłuszcz: 58,12 g; Węglowodany ogółem: 339,69 g;		Wartość energetyczna: 2302,80 kcal; Białko ogółem: 104,37 g; Tłuszcz: 62,43 g; Węglowodany ogółem: 337,74 g;		Wartość energetyczna: 2305,50 kcal; Białko ogółem: 109,62 g; Tłuszcz: 70,50 g; Węglowodany ogółem: 323,08 g;	
		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 15 g			

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

