

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-03-03 poniedziałek | | 2025-03-03 poniedziałek | |
|---|---|---|---|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | |
| ŁÓDŹ-CSK UCP z ogólnopryzwajalnych węglowodanów | | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogólnopryzwajalnych węglowodanów | |
| Śniadanie | Placki jezdienne 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) Schab Dłga Grzegorzowa-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, placka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 60 g | Placki jezdienne 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) Schab Dłga Grzegorzowa-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, placka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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) Schab Dłga Grzegorzowa-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, placka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 60 g |
| II ŚN | Baton zbożowy Ba15 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.) Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kakafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dla + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kakafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml | Jablko 1 szt 1 szt Waflle ryżowe 15 g Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dla + 100 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kakafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| Obiad | Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 80 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 80 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Rukola 10 g | Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 80 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g Rukola 10 g |
| PN | Wartość energetyczna: 2456,22 kcal; Białko ogółem: 89,26 g; Tłuszcz: 65,03 g; Węglowodany ogółem: 386,13 g; | Wartość energetyczna: 2357,95 kcal; Białko ogółem: 86,82 g; Tłuszcz: 60,93 g; Węglowodany ogółem: 378,26 g; | Wartość energetyczna: 2256,89 kcal; Białko ogółem: 98,36 g; Tłuszcz: 65,74 g; Węglowodany ogółem: 336,36 g; |

Z-ca KIEROWNIKA
 Działu Żywności

 Maria Wierzbicka

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-03-04 wtorek | |
|--|---|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | |
| ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | |
| ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. lakwoprzyswajalnych węglowodanów | |
| Śniadanie | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Paszlet więprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOL. MLE. SEL.) Kawa ziołowa 20 g Sałata zielona 20 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.)</p> |
| II ŚN | <p>Mandarynka 1 szt Jablko 1 szt 1 szt Zupa ziemniaczana ala solenino + 400 g (SOL. MLE. SEL.) Kuskus śląskie + 200 g (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.)</p> |
| Obiad | <p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOL. MLE. SEL.) Kuskus śląskie + 200 g (JAJ.) Bika więprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL) Cukinia gotowana + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)</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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina więprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina więprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p> |
| 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina więprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twardy pokłuszy 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g</p> |
| PN | <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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina więprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Wartość energetyczna: 2455,34 kcal; Białko ogółem: 103,78 g; Tłuszcz: 77,54 g; Węglowodany ogółem: 347,64 g; Wartość energetyczna: 2368,88 kcal; Białko ogółem: 108,33 g; Tłuszcz: 57,86 g; Węglowodany ogółem: 359,41 g; Wartość energetyczna: 2191,42 kcal; Białko ogółem: 112,81 g; Tłuszcz: 66,61 g; Węglowodany ogółem: 294,31 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-OSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-OSK UCP Lekko strawna | | ŁÓDŹ-OSK UCP z ogr.latkoprzyzwajalnych węglowodanów | | |
|-------------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| II ŚN | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u>) <u>OW</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) | Platki 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>) Pasta z młlny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g | Przebieg owocowo-warzywny Jablko-malina-burak 120g 1 szt (<i>może zawierać: MLE</i>) | Surówka z kapuszy kiszonej z olejem b/c + 100 g Wafla ryżowe 15 g |
| | Obiad | Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | 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>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | 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>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj pieczony dla + 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g |
| PN | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 15 g | Wartość energetyczna: 2813,23 kcal; Białko ogółem: 105,27 g; Tłuszcz: 79,29 g; Węglowodany ogółem: 420,71 g; |
| | | | | | Wartość energetyczna: 2755,72 kcal; Białko ogółem: 109,75 g; Tłuszcz: 66,29 g; Węglowodany ogółem: 429,96 g; | |
| | | | | | Wartość energetyczna: 2418,04 kcal; Białko ogółem: 92,51 g; Tłuszcz: 90,19 g; Węglowodany ogółem: 324,79 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| Śniadanie | | Obiad | | II ŚN | |
|---|--|--|--|---|--|
| <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Rogal masłany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SOZ) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> | | <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Zupa ziemniaczana 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna duża krojona 70 g (GLU PSZ) Rogal masłany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-seleowa + 80 g (MLE, SEL) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> | | <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzewalających węglowodanów</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SOZ) Pomidor 60 g</p> | |
| <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | | <p>Jabko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)</p> | | <p>Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/syko 200 g (GLU JECZ) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> | |
| <p>PD</p> <p>Sok przecirotowy Kubuś 0,3l 1 szt</p> | | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna duża krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa + 90 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa + 90 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g</p> | |
| <p>Kolacja</p> <p>Sałata zielona 10 g</p> | | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa + 90 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g</p> | | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Lajko gotowane KI M 1 szt (JAJ) Pomidor 15 g</p> | |
| <p>Wartość energetyczna: 2896,54 kcal; Białko ogółem: 90,81 g; Tłuszcz: 101,50 g; Węglowodany ogółem: 408,67 g;</p> | | <p>Wartość energetyczna: 2592,46 kcal; Białko ogółem: 85,79 g; Tłuszcz: 61,08 g; Węglowodany ogółem: 434,88 g;</p> | | <p>Wartość energetyczna: 2591,13 kcal; Białko ogółem: 98,57 g; Tłuszcz: 108,57 g; Węglowodany ogółem: 316,58 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogólnopryzwywalnych węglowodanów | |
|--|--|--|--|---|--|
| Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek białoskłonowy (dla) + 80 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) | | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek białoskłonowy (dla) + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) | | 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 + 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) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g | | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g | |
| Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mitrna smażona 100g + 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surowka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słończnikiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 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 Mitrna pieczona w posypce ziłowej 100g + 100 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mitrna pieczona w posypce ziłowej 100g + 100 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Surowka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słończnikiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| PD Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SOL.) | | 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 + 80 g (JAJ. 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) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ. MLE) Pomidor 60 g | |
| PN | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka wiskowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOL) Sałata zielona 5 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka wiskowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOL) Sałata zielona 5 g | |
| Wartość energetyczna: 2811,17 kcal; Białko ogółem: 111,50 g; Tłuszcz: 92,40 g; Węglowodany ogółem: 393,46 g; | | Wartość energetyczna: 2802,10 kcal; Białko ogółem: 117,39 g; Tłuszcz: 87,35 g; Węglowodany ogółem: 396,74 g; | | Wartość energetyczna: 2410,62 kcal; Białko ogółem: 112,19 g; Tłuszcz: 81,22 g; Węglowodany ogółem: 322,81 g; | |

2025-03-08 sobota

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCPLatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./latwoprzyzwajalnych węglowodanów | |
|---|---|---|--|--|--|
| Śniadanie | | | | | |
| Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni GLU ZYT Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Miks sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Miks sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Miks sałat 10 g | | | |
| Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Banan 1szt. 1 szt | | Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Podłomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE) | | |
| Obiad | | | | | |
| Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraki gotowane súpki + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogorska- wp. parzona 50 g (SOL) Salata zielona 20 g | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Małe ryżowe 15 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) |
| PD | | | | | |
| Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | | | | | |
| Kolacja | | | | | |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki chaszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL) Musztarda 20 g (GOR) 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) Szynka zielonogorska- 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) Szynka zielonogorska- wp. parzona 50 g (SOL) Salata zielona 20 g | | | |
| PN | | | | | |
| Wartość energetyczna: 2545,48 kcal; Białko ogółem: 96,94 g; Tłuszcz: 93,66 g; Węglowodany ogółem: 341,99 g. | Wartość energetyczna: 2338,02 kcal; Białko ogółem: 87,14 g; Tłuszcz: 63,25 g; Węglowodany ogółem: 366,74 g. | Wartość energetyczna: 2272,83 kcal; Białko ogółem: 97,31 g; Tłuszcz: 76,60 g; Węglowodany ogółem: 318,27 g. | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | |
|--|--|---|---|--|-------------------------------|--|
| Śniadanie | Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g | Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 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 ze słonecznikiem + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt Paliuszki z sezamem 15 g (GLU PSZ SEZ.) |
| Obiad | Rosół + 320 ml (SOJ SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surówka Cieslaev + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół + 320 ml (SOJ SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Kalerioli gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół + 320 ml (SOJ SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surówka z dalej kapusty z marchwią + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml | PD | Kefir 1,5% # 150g 1 Por (MLE) | Kefir 1,5% # 150g 1 Por (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g | PN | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka łosłowa-drobiowa, średnio rozdrob. (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g |
| Wartość energetyczna: 2308,18 kcal; Białko ogółem: 112,30 g; Tłuszcz: 73,37 g; Węglowodany ogółem: 312,10 g. | | Wartość energetyczna: 2278,37 kcal; Białko ogółem: 117,02 g; Tłuszcz: 66,45 g; Węglowodany ogółem: 314,40 g. | | Wartość energetyczna: 2386,05 kcal; Białko ogółem: 123,19 g; Tłuszcz: 77,79 g; Węglowodany ogółem: 317,95 g. | | |

2025-03-09 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-03-10 poniedziałek | | | |
|-------------------------|--|---|--|
| | ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwostrawnych weglowodanów |
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL) Szyńska kruchka z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLUPSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJEGZ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna duża krojona 70 g (GLUPSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL) Szyńska kruchka z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLUPSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJEGZ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL) Szyńska kruchka z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLUPSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Rukola 10 g |
| Obiad | Baton zbożowy, Bat 5 orzechow 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEL) Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + (MLE, GOR) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Sos z tolu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko 200 g Brokt gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + (MLE, GOR) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g |
| PD | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna duża krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g |
| PN | Salata zielona 20 g | Chleb Graham 60 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twardy pokłusły 20 g (MLE), Salata zielona 5 g | Chleb Graham 60 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twardy pokłusły 20 g (MLE), Salata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2809,57 kcal; Białko ogółem: 77,46 g; Tłuszcz: 77,91 g; Weglowodany ogółem: 407,91 g; | Wartość energetyczna: 2256,54 kcal; Białko ogółem: 89,12 g; Tłuszcz: 53,89 g; Weglowodany ogółem: 366,96 g; | Wartość energetyczna: 2331,48 kcal; Białko ogółem: 95,10 g; Tłuszcz: 73,88 g; Weglowodany ogółem: 336,45 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CKSK UCP z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|---|--|---|--|---|--|
| 2025-03-11 wtorek | | | | | |
| Śniadanie Placki jeżynienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane ki M. 1 szt. (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ) | | Placki jeżynienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane ki M. 1 szt. (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ) | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Chleb Graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane ki M. 1 szt. (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g | |
| Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt. (MLE) | | | | | |
| II ŚN Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Klipsik wiewrzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR) Buraki tarne na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Klipsik wiewrzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki tarne na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Jogurt naturalny 100g 1 szt. (MLE) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Klipsik wiewrzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| Jabłko 1 szt. 1 szt. | | | | | |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pięś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pięś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pięś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | |
| Jabłko 1 szt. 1 szt. | | | | | |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kuroczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kuroczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kuroczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g | |
| Wartość energetyczna: 2528,20 kcal; Białko ogółem: 96,45 g; Tłuszcz: 87,15 g; Węglowodany ogółem: 351,49 g; | | Wartość energetyczna: 2611,81 kcal; Białko ogółem: 101,69 g; Tłuszcz: 92,93 g; Węglowodany ogółem: 353,09 g; | | Wartość energetyczna: 2378,37 kcal; Białko ogółem: 101,91 g; Tłuszcz: 88,20 g; Węglowodany ogółem: 311,92 g; | |
| PN | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-03-12 środa | |
|------------------|--|
| | <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrilatwoprzyswajalnych węglowodanów</p> |
| Śniadanie | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>)</p> <p>OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Banani 1 szt. 1 szt</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>)</p> <p>OW) 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Rozspanka 10 g</p> |
| II ŚN | <p>Kapusiśniak z kapuśki kiszzonej + 400 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>SEL</u>) kasza pęczak/syлько 200 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos piecarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/syлько 200 g (<u>GLU</u>, <u>JECZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy/dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt Podbiłnyki b/c 15 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)</p> <p>Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) kasza pęczak/syлько 200 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos piecarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> |
| Obiad | <p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>, może zawierać: <u>ORZ</u>, <u>SEZ</u>)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEZ</u>)</p> |
| PD | <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>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ</u>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) 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>) Paprykarz z mirtury z warzywami + 40 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ</u>, <u>SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) 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>) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ</u>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g</p> |
| Kolacja | <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g</p> |
| PN | <p>Wartość energetyczna: 2562,08 kcal; Białko ogółem: 88,84 g; Tłuszcz: 71,78 g; Węglowodany ogółem: 384,14 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2638,92 kcal; Białko ogółem: 94,37 g; Tłuszcz: 71,57 g; Węglowodany ogółem: 408,54 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2341,98 kcal; Białko ogółem: 99,36 g; Tłuszcz: 74,69 g; Węglowodany ogółem: 325,75 g.</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|---|--|---|--|--|--|
| 2025-03-13 czwartek | | | | | |
| Śniadanie | | Śniadanie | | Śniadanie | |
| Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szytkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszonogo+ 60 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) | | 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) Szytkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szytkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszonogo+ 60 g (MLE) | |
| Mleko Sniatkowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE) | | | | | |
| II ŚN | | II ŚN | | II ŚN | |
| Zupa sziptakowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa sziptakowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa sziptakowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| Młs- przedier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | | |
| PD | | PD | | 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałatka lodowa 10 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałatka lodowa 10 g | | Jablko 1 szt 1 szt Biszkopiy b/c 15 g (GLU PSZ, JAU) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałatka lodowa 10 g | |
| PN | | PN | | PN | |
| Wartość energetyczna: 2361,98 kcal; Białko ogółem: 90,68 g; Tłuszcz: 70,82 g; Węglowodany ogółem: 348,43 g; | | Wartość energetyczna: 2315,11 kcal; Białko ogółem: 94,02 g; Tłuszcz: 62,64 g; Węglowodany ogółem: 355,44 g; | | Wartość energetyczna: 2193,52 kcal; Białko ogółem: 90,88 g; Tłuszcz: 69,46 g; Węglowodany ogółem: 316,59 g; | |
| Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Sałatka zielona 5 g | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-03-14 piątek | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|
| PN | Kolacja | PD | Obiad | |
| | 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>) Pomidura sliwkowe 30g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Twarożek z cytrynonem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Twarożek z cytrynonem + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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 z cytrynonem + 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g | Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z mioszczuka 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u> <u>SOJ</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | | Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z mioszczuka 50g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | | | Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z mioszczuka 50g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | | | Łogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g | |
| | | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Rukola 10 g | |
| | | | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Rogal masłany 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) | |
| | | | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Rogal masłany 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) | |
| | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | |
| | | | Wartość energetyczna: 2742,45 kcal; Białko ogółem: 108,44 g; Tłuszcz: 77,79 g; Węglowodany ogółem: 407,61 g. | |
| | | | Wartość energetyczna: 2716,89 kcal; Białko ogółem: 116,67 g; Tłuszcz: 70,66 g; Węglowodany ogółem: 409,19 g. | |
| | | | Wartość energetyczna: 2264,69 kcal; Białko ogółem: 99,88 g; Tłuszcz: 69,04 g; Węglowodany ogółem: 325,78 g. | |
| | | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szywnka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 15 g | |

Jadlospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-03-15 sobota | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|--|--|---|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwiałnych weglowodanów | | | |
| II ŚN | Placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAU, MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | Placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dla Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOL) Sałata zielona 20 g | Zupa opórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOL MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraki gotowane + 100 g Marchew gotowana plaster z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa opórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | 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 ciemnytki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAU, GOR, SOL) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAU, GOR, SOL) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | | | | |
| PN | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | | Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g | Wartość energetyczna: 2880,55 kcal; Białko ogółem: 78,24 g; Tłuszcz: 94,60 g; Weglowodany ogółem: 380,96 g; | Wartość energetyczna: 2487,45 kcal; Białko ogółem: 85,43 g; Tłuszcz: 72,00 g; Weglowodany ogółem: 393,24 g; | Wartość energetyczna: 2218,96 kcal; Białko ogółem: 85,03 g; Tłuszcz: 73,55 g; Weglowodany ogółem: 319,48 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-03-16 niedziela | | ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|---|---|---|
| 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) Serrek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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) Serrek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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) Serrek twardowy homogenizowany + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g | II ŚN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podbiorniki b/c 15g (GLU PSZ, MLE) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podbiorniki b/c 15g (GLU PSZ, MLE) | |
| | Obiad | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAU) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAU, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | PD | Koktajl bananowy 200 ml (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) Szyrkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g |
| PN | Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyrkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g | Wartość energetyczna: 2257,98 kcal; Białko ogółem: 87,41 g; Tłuszcz: 57,94 g; Węglowodany ogółem: 359,38 g; | Wartość energetyczna: 2379,31 kcal; Białko ogółem: 104,01 g; Tłuszcz: 58,02 g; Węglowodany ogółem: 369,51 g; | Wartość energetyczna: 2282,32 kcal; Białko ogółem: 114,08 g; Tłuszcz: 66,43 g; Węglowodany ogółem: 323,01 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,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100