

Jadospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-25 poniedziałek				
PN	Kolacja	PD	II ŚN	
ŁÓDŹ-OSK UCP Podstawowa	Platki pszenne 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) Jajko gotowane ki M, 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLU , ZYT , GLU , JECZ)	Platki pszenne 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) Jajko gotowane ki M, 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLU , ZYT , GLU , JECZ)	Platki pszenne 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) Jajko gotowane ki M, 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLU , ZYT , GLU , JECZ)	
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU , PSZ , GLU , ZYT) Chleb Graham 60 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU , PSZ , MLE , GOR) Ogórki kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU , PSZ , MLE , GOR) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 15 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Gruszka 1szt. 150 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Biszkopty b/c 15 g (GLU , PSZ , JAJ) Fasoliowa z ziemniakami () 400 ml (GLU , PSZ , SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem/dieta 300 g (GLU , PSZ , MLE) Surowka z marchwi i jabka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2478,28 kcal; Białko ogółem: 89,67 g; Tłuszcz: 77,07 g; Węglowodany ogółem: 3172,32 g;	Wartość energetyczna: 2205,52 kcal; Białko ogółem: 85,15 g; Tłuszcz: 55,02 g; Węglowodany ogółem: 352,31 g;	Wartość energetyczna: 2177,41 kcal; Białko ogółem: 90,77 g; Tłuszcz: 57,59 g; Węglowodany ogółem: 344,08 g;	
	Chleb Graham 60 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wędzona-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g			

2024-11-26 wtorek			
Śniadanie	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka masłana 50g 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka masłana 50g 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Wsrodg pokłusy 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kukurka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. laktoprzyswajalnych 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>) Twarog pokłusy 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g</p>
	<p>II ŚN</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 15 g</p>	<p>Sok pomidorowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u> <u>MLE</u>)</p>
Obiad	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Blika wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Salsatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Siatka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Blika wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Buraczki opieczane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet jęczmni gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Blika wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Salsatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Siatka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>)</p>
PD	<p>Mus- przecier owocowy/jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papyryka świeża 60 g</p>
Kolacja	<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>) Galaretka drobiowa z budzia kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Papyryka świeża 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.solowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Siatka zielona 5 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2729,80 kcal; Białko ogółem: 53,57 g; Tłuszcz: 85,49 g; Węglowodany ogółem: 408,67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2594,54 kcal; Białko ogółem: 109,61 g; Tłuszcz: 85,78 g; Węglowodany ogółem: 404,89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2422,38 kcal; Białko ogółem: 114,14 g; Tłuszcz: 71,06 g; Węglowodany ogółem: 349,43 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-27 środa			
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie
LÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYTI) Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYTI) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka zielonogorska- wp. parzona 50 g (SOL) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYTI, GLU ŻEGZ)
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka zielonogorska- wp. parzona 50 g (SOL) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYTI, GLU ŻEGZ)
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka zielonogorska- wp. parzona 50 g (SOL) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYTI, GLU ŻEGZ)
LÓDŹ-CSK UCP Łatwa strażna	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Sól 12 g (SOL) Ogółek kiszony 60 g (RYB, MLE)	LÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzewalających węglowodanów

2024-11-28 czwartek		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoprozyświąlnych węglowodanów
<p>Plaki owiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszczy pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Plaki owiane 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% (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g Pomidor 30 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% (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g Pomidor 30 g</p>
<p>Barzcz biły z ziemiakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Kaszotto jezczmiarne z młesem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kaszotto jezczmiarne z młesem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z/c 250 ml</p>	<p>Barzcz biły z ziemiakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Kaszotto jezczmiarne z młesem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszczy 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% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 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% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 g</p>
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszczy 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% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 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% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 g</p>
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszczy 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% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 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% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% (<u>MLE</u>) Sól jodowa 10 g (<u>GOR</u>) Sól kuchenna 100 g (<u>GOR</u>) Sól jodowa 10 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2418,03 kcal; Białko ogółem: 77,65 g; Tłuszcz: 79,20 g; Węglowodany ogółem: 317,27 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2386,53 kcal; Białko ogółem: 87,12 g; Tłuszcz: 89,18 g; Węglowodany ogółem: 330,08 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222,50 kcal; Białko ogółem: 88,72 g; Tłuszcz: 87,75 g; Węglowodany ogółem: 335,21 g.</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-11-29 piątek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
Śniadanie			
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</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 ekstra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <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 ekstra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15g	
II ŚN			
Sznajkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Mitrna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Sznajkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Bukiet gotowany* z/c 250 ml Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD			
Mus- przeeleier owocowy jablko-banan-brozoskwiniia 100g (tubka) 1 szt			
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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Salata zielona 20 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	
PN			
Wartość energetyczna: 2566,99 kcal; Białko ogółem: 98,88 g; Tłuszcz: 81,28 g; Węglowodany ogółem: 373,05 g;		Wartość energetyczna: 2467,13 kcal; Białko ogółem: 103,85 g; Tłuszcz: 68,79 g; Węglowodany ogółem: 369,99 g;	
Wartość energetyczna: 2358,69 kcal; Białko ogółem: 109,45 g; Tłuszcz: 79,65 g; Węglowodany ogółem: 323,26 g;		Wartość energetyczna: 2358,69 kcal; Białko ogółem: 109,45 g; Tłuszcz: 79,65 g; Węglowodany ogółem: 323,26 g;	

2024-11-30 sobota	
Śniadanie	II ŚN
Plakki iecznienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiiekany drobiowy 50 g (MLE) Filet zapiiekany pomidora i ogórka kiszzonego 60 g (SEL) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JEZCZ)	Plakki iecznienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JEZCZ) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JEZCZ)
Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- diała 150 g (GLU, PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- diała 150 g (GLU, PSZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g
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) Parówki cięszynki- wędz. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL) Musztarda 20 g (GOK) 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) Szyntka Plastowska- wp.- wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOL) Pomidor 50 g Sałatka lodowa 10 g
Jabłko 1 szt 1 szt Podbiernyki b/c 15 g (GLU, PSZ, MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Podbiernyki b/c 15 g (GLU, PSZ, MLE)
Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka Plastowska- wp.- wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOL) Pomidor 50 g Sałatka lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka Plastowska- wp.- wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOL) Pomidor 50 g Sałatka lodowa 10 g
Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarog półtłusty 20 g (MLE) Sałatka zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarog półtłusty 20 g (MLE) Sałatka zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2675,02 kcal; Białko ogółem: 99,45 g; Tłuszcz: 87,94 g; Węglowodany ogółem: 382,84 g.	Wartość energetyczna: 2468,31 kcal; Białko ogółem: 100,26 g; Tłuszcz: 64,08 g; Węglowodany ogółem: 383,50 g.
Wartość energetyczna: 2192,72 kcal; Białko ogółem: 101,09 g; Tłuszcz: 67,78 g; Węglowodany ogółem: 312,78 g.	Wartość energetyczna: 2192,72 kcal; Białko ogółem: 101,09 g; Tłuszcz: 67,78 g; Węglowodany ogółem: 312,78 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa

ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna

ŁÓDŹ-CSK UCP z ogł.łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-01 niedziela				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		
ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) PSZ.GLU.ZYT 70 g (GLU) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dziem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU) PSZ 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z warogu z dżemem brzoskwiniovym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.) Bulka Graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ.SEZ.)
II SN	Herbatniki 30 g (GLUPSZ.SOL.MLE.)			
Objad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ.SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko pieczone 1 szt. 210g Surowka z kapsuły pektynskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLUPSZ.SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ.SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko gotowane 1szt. 210g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLUPSZ.SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ.SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sudło gotowane 1szt. 210g Surowka z kapsuły pektynskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kornipot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g
PD	Koktajl bananowy 200 ml (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Pomidor 60 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszanym pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ.GLU.ZYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Pomidor 60 g			
PN			Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane k1 M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2809,97 kcal; Białko ogółem: 128,92 g; Tłuszcz: 103,75 g; Węglowodany ogółem: 354,74 g;	Wartość energetyczna: 2684,54 kcal; Białko ogółem: 128,42 g; Tłuszcz: 83,14 g; Węglowodany ogółem: 302,44 g;	Wartość energetyczna: 2703,15 kcal; Białko ogółem: 139,51 g; Tłuszcz: 105,84 g; Węglowodany ogółem: 316,75 g;	

2024-12-02 poniedziałek	
	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./iatwoprzyzwajalnych węglowodanów</p>
Śniadanie	<p>Plaki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bulka pszena 82% 1 szt (MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Kurczak 50 g (MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Zawierać: SOL Kawa zielona 20 g Salata zielona z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECA.)</p> <p>Plaki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 12 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 50 g (MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, MLE, GOR.), Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECA.)</p> <p>Serek homio naturalny 150g 1 szt (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), Baton szynkowy z kurczak 50 g (MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, MLE, GOR.), Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g</p>
II Ś	<p>Baton zbożowy Bat 5 orzechów 40g 1 szt (MLE ORZ, GLU OW, MOŻE ZAWIERAĆ: SOL, SEZ.) Kapsułek z kapuszy kiszonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Nabiałki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cytryną 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy z cytryną 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p> <p>Waffle ryżowe 15 g</p>
PD	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 12 g (MLE) Kurczak 50 g (MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Zawierać: SOL</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 12 g (MLE), Twaróg półtłusty 60 g (MLE), Porzadok 50 g Roszponka 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), Twaróg półtłusty 60 g (MLE), Porzadok 50 g Roszponka 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), Twaróg półtłusty 60 g (MLE), Porzadok 50 g Roszponka 10 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2821,92 kcal; Białko ogółem: 91,26 g; Tłuszcz: 82,68 g; Węglowodany ogółem: 427,70 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2356,14 kcal; Białko ogółem: 88,82 g; Tłuszcz: 52,52 g; Węglowodany ogółem: 394,21 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2043,73 kcal; Białko ogółem: 83,34 g; Tłuszcz: 51,14 g; Węglowodany ogółem: 331,92 g.</p>

2024-12-03 wtorek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ- CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP z ogrilatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 40 g (Ryb,SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ) Sliwka szt 1 szt</p>	<p>Makaron 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) Pasta z NDV gotowanej (młutna) z warzywami *) 40 g (Ryb,SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ) Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU,PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 40 g (Ryb,SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g</p>	
<p>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) Filet zapiekany drobiowy* 50 g (MLE) Kalafior gotowany* 50 g Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Kalafior gotowany* 50 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sliczany b/c 15 g (GLU,PSZ,SOL,MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Kalafior gotowany* 50 g Salata lodowa 10 g</p>	
<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>			
<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JECZ) Pieczeń ryżynska wleprzowa 100 g (GLU,PSZ,JAL) Sos koperkowy * 100 ml (GLU,PSZ,MLE) Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Sofierino () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JECZ) Pieczeń ryżynska wleprzowa 100 g (GLU,PSZ,JAL) Sos koperkowy * 100 ml (GLU,PSZ,MLE) Natchow gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JECZ) Pieczeń ryżynska wleprzowa 100 g (GLU,PSZ,JAL) Sos koperkowy * 100 ml (GLU,PSZ,MLE) Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Salatką z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/c 15 g (GLU,PSZ,JAL)</p>		
<p>Wartość energetyczna: 2576,65 kcal; Białko ogółem: 108,73 g; Tłuszcz: 67,46 g; Węglowodany ogółem: 399,73 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2469,55 kcal; Białko ogółem: 105,46 g; Tłuszcz: 54,99 g; Węglowodany ogółem: 401,84 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2534,08 kcal; Białko ogółem: 114,54 g; Tłuszcz: 79,07 g; Węglowodany ogółem: 363,94 g.</p>	
<p>PN</p>		<p>Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ) Ser zółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pomidor 15 g</p>	

2024-12-04 środa	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	
ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p> <p>Rogal masłany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Masło extra 82%, 12 g (MLE)</p> <p>Serek homio, naturalny 80 g (MLE)</p> <p>Dzsem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>
II ŚN	<p>Mus- przester owocowy jabłko-banan-brozoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Gyros z kurczaka 100 g (GOR)</p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g</p> <p>Dylnia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
Obiad	<p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Dylnia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Rukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
PD	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82%, 12 g (MLE)</p> <p>Peszel drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Papryka świeża 60 g</p>
PN	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82%, 12 g (MLE)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p> <p>Pomidor 60 g</p>
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82%, 12 g (MLE)</p> <p>Serek homio, naturalny 80 g (MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p>
	<p>Keifr 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)</p> <p>Podobny b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Gyros z kurczaka 100 g (GOR)</p> <p>Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g</p> <p>Rukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	<p>Surówka z kapuśty czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEL)</p>
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82%, 12 g (MLE)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p> <p>Papryka świeża 60 g</p>
	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82%, 5 g (MLE)</p> <p>Szynka Pastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOL)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2460,02 kcal; Białko ogółem: 98,80 g; Tłuszcz: 62,03 g; Węglowodany ogółem: 388,37 g;</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2263,34 kcal; Białko ogółem: 89,88 g; Tłuszcz: 73,97 g; Węglowodany ogółem: 319,83 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-05 czwartek			
PN	PD	II ŚN	Śniadanie
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>			
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.lawopryzwajalnych wegłowodanów</p> <p>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>) Szynka losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Sałata lodowa 10 g</p>			
<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g</p>			
<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Warzyw gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzywna 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>Jabłko 1 szt 1 szt Pęczewo ciniupkie kukurydziane ryżowe 15 g</p>			
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Sałata zielona 20 g</p> <p>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>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g</p>			
<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarog półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 15 g</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarog półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 15 g</p>			
<p>Wartość energetyczna: 2654,66 kcal; Białko ogółem: 101,22 g; Tłuszcz: 74,51 g; Weglowodany ogółem: 402,40 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2673,14 kcal; Białko ogółem: 101,87 g; Tłuszcz: 72,34 g; Weglowodany ogółem: 417,02 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2397,26 kcal; Białko ogółem: 103,19 g; Tłuszcz: 74,21 g; Weglowodany ogółem: 343,30 g;</p>			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-06 piątek				
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
	Zacierka na mleku 300 ml (GLU , PSZ , JAJ , MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU , PSZ , GLU , ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Powidło polfusy 30 g (MLE) Twardo poltusy 30 g (MLE) Gruska 1szt. 150g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU , PSZ , JAJ , MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU , PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Twardo poltusy 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU , PSZ , GLU , ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (JAJ , MLE) Ogotek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (JAJ , MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g
	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Ryzowia () 400 ml (MLE , SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mitrna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU , PSZ , SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (GLU , PSZ , JAJ)	
	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE , SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w panierce (Mitrna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU , PSZ , SEL) Suryduka z kapuśki kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU , PSZ , SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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 -dla 80 g (JAJ , MLE) Ogotek kiszony 50 g Rukola 10 g	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) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2874,19 kcal; Białko ogółem: 110,99 g; Tłuszcz: 85,00 g; Węglowodany ogółem: 422,56 g;	Wartość energetyczna: 2759,40 kcal; Białko ogółem: 118,36 g; Tłuszcz: 74,87 g; Węglowodany ogółem: 408,56 g;	Wartość energetyczna: 2296,67 kcal; Białko ogółem: 113,13 g; Tłuszcz: 70,69 g; Węglowodany ogółem: 316,83 g;	
	PN			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-12-07 sobota			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Platki pszenne 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (<u>JAJ</u><u>MLE</u>,<u>SEL</u>,<u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u><u>PSZ</u>,<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>) Szynekowa dechowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	
<p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>,<u>MLE</u>) Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u><u>PSZ</u>,<u>MLE</u>,<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u><u>JECZ</u>,<u>PSZ</u>,<u>MLE</u>,<u>SEL</u>) Potrawka drożdżowa () 150 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>,<u>SEL</u>) Potrawka drożdżowa () 150 g (<u>GLU</u><u>JECZ</u>,<u>PSZ</u>,<u>SEL</u>) Salatka z buraczków i jabolka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>		<p>Selętrowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u>,<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u><u>JECZ</u>,<u>PSZ</u>) Potrawka drożdżowa () 150 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>,<u>SEL</u>) Buraczki gotowane drożdżowo tarto () 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>,<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</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 30 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki gęszynki-węd. wp. homrog. wędz. parz 80 g (<u>SOL</u>,<u>SEL</u>) Ketchup 50 g Pomidor 50 g Mik salat 10 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>) Szyńka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mik salat 10 g</p>	
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Słuchary b/c 15 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>,<u>SOL</u>,<u>MLE</u>)</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>) Szyńka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mik salat 10 g</p>	
<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarog półtusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarog półtusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2623,29 kcal; Białko ogółem: 79,42 g; Tłuszcz: 84,31 g; Węglowodany ogółem: 401,14 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2298,49 kcal; Białko ogółem: 87,39 g; Tłuszcz: 45,61 g; Węglowodany ogółem: 399,21 g;</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2151,76 kcal; Białko ogółem: 90,84 g; Tłuszcz: 62,22 g; Węglowodany ogółem: 327,64 g;</p>			

2024-12-08 niedziela	
II ŚN	Obiad
<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) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</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 z zieleńmi 80 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>
<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU) PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g (GLU, PSZ, JAU) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuły)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Pałuszki z sezamem 15 g (GLU, PSZ, SEZ)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU) PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuły)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszemno-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</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU) PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka zielonogorska- wp- parzona 50 g (SOL) Sałata zielona 20 g</p>
<p>Kejfir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12g (MLE) Szyunka zielonogorska- wp- parzona 50 g (SOL) Sałata zielona 20 g</p>
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2324,44 kcal; Białko ogółem: 90,23 g; Tłuszcz: 58,46 g; Węglowodany ogółem: 348,16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2168,36 kcal; Białko ogółem: 104,80 g; Tłuszcz: 49,86 g; Węglowodany ogółem: 334,94 g;</p>
<p>Wartość energetyczna: 2187,31 kcal; Białko ogółem: 113,04 g; Tłuszcz: 59,48 g; Węglowodany ogółem: 319,10 g;</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane K1M 1 szt (JAU) Pomidor 15 g</p>

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 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,

