

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ**

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwopiryzyswałnych węglowodanów	
PN	Kolacja	PD	Śniadanie	II ŚN	Obiad
Wartość energetyczna: 2648,81 kcal. Białko ogółem: 95,00 g. Tłuszcz: 65,82 g. Węglowodany ogółem: 421,47 g.	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> , Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> , Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Rukola 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</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> , Maso extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> , Pastę z makreli wędzonej z warzywami + 40 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pastę z młutiny gotowanej z warzywami + 40 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 15 g	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-cytrynowy + 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2630,54 kcal. Białko ogółem: 98,98 g. Tłuszcz: 58,26 g. Węglowodany ogółem: 428,61 g.	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> , Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Rukola 10 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Baton szynkowy z kurczakiem 20 g ( <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Salata zielona 5 g	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 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Rukola 10 g	Wartość energetyczna: 2453,68 kcal. Białko ogółem: 90,06 g. Tłuszcz: 87,78 g. Węglowodany ogółem: 342,43 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Kasza kukurydziana na mleku 300 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.) Pastet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, 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.)		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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	
Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
Obiad					
Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczonowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Dymna pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana a la solferino + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Dymna pieczona + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Dymna pieczona + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Dymna pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jogurt tuskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
PD					
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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dodatkiem wody, białka wp 50 g (SOJ, 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 wieprzowa wędzona, parzona, z dodatkiem wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dodatkiem wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
Kolaça					
Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2527.15 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g;		Wartość energetyczna: 2438.88 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 63.13 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g;		Wartość energetyczna: 2221.41 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 67.01 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
II	ŚN	Śniadanie		Śniadanie	
		Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal masłany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Rogal masłany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <u>MLE, GOR, SO2</u> ) Pomidor 60 g
		Banan 1szt. 1 szt			
PD	Obiad	Obiad		Obiad	
		Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sytko 200 g Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
		Sok przecieterowy Kubuś 0,3l 1 szt			
PN	Kolacja	Kolacja		Kolacja	
		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> ) Szyrnka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa + 90 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyrnka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 90 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyrnka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa + 90 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane KI M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2914,01 kcal; Białko ogółem: 89,20 g; Tłuszcz: 101,96 g; Węglowodany ogółem: 412,22 g;		Wartość energetyczna: 2606,81 kcal; Białko ogółem: 84,08 g; Tłuszcz: 61,53 g; Węglowodany ogółem: 437,54 g;	
		Wartość energetyczna: 2611,80 kcal; Białko ogółem: 97,12 g; Tłuszcz: 110,23 g; Węglowodany ogółem: 316,21 g;			

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. latwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Plakki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.</u> )		Plakki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.</u> )		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g	
Przebieg owocowo-warzywny Jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )					
II ŚN					
Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g		Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g		Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g	
Obiad		Obiad		Obiad	
9 Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		9 Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		9 Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Pudding waniliataczekolada 125 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
PD		PD		PD	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 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 PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twardogowy 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 PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 15 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2515,61 kcal; Białko ogółem: 97,14 g; Tłuszcz: 71,79 g; Węglowodany ogółem: 380,89 g;		Wartość energetyczna: 2466,55 kcal; Białko ogółem: 95,29 g; Tłuszcz: 62,86 g; Węglowodany ogółem: 389,28 g;		Wartość energetyczna: 2402,61 kcal; Białko ogółem: 100,92 g; Tłuszcz: 79,28 g; Węglowodany ogółem: 340,03 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
mgr inż. Aleksandra Broniek  
*Aleksandra Broniek*



**Jadospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ**

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./latwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie</b> Placki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek bryzowski (dieta) + 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Placki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek bryzowski (dieta) + 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )		Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g	
<b>II ŚN</b> Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g			
<b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miłuna smażona + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i siołeczkiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miłuna pieczona w posypce ziołowej + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos grecki + 100 g ( <b>SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miłuna pieczona w posypce ziołowej + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos grecki + 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i siołeczkiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
<b>PD</b> Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOL</b> )		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE</b> )			
<b>Kolacja</b> Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g		Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g		Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g	
<b>PN</b> Wartość energetyczna: 2860,00 kcal. Białko ogółem: 113,73 g; Tłuszcz: 96,36 g; Węglowodany ogółem: 394,44 g.		Wartość energetyczna: 2850,93 kcal. Białko ogółem: 119,62 g; Tłuszcz: 91,31 g; Węglowodany ogółem: 397,72 g.		Wartość energetyczna: 2383,44 kcal. Białko ogółem: 111,31 g; Tłuszcz: 80,18 g; Węglowodany ogółem: 319,09 g.	

Wydruk z MAPI Jadospisy 2.24.1.17

adiospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_wierszach\_fr3

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)		Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
Banan 1 szt. 1 szt					
=					
=					
Obiad					
Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLUPSZ SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g (GLUPSZ SEL.) Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLUPSZ SEL.) Buraki gotowane súpki + 100 g (GLUPSZ SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLUPSZ SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g (GLUPSZ SEL.) Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 15 g	
PD					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.) Musztarda 20 g (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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2656,25 kcal; Białko ogółem: 96,55 g; Tłuszcz: 93,85 g; Węglowodany ogółem: 370,01 g;		Wartość energetyczna: 2338,02 kcal; Białko ogółem: 87,14 g; Tłuszcz: 63,25 g; Węglowodany ogółem: 366,74 g;		Wartość energetyczna: 2264,60 kcal; Białko ogółem: 95,52 g; Tłuszcz: 76,79 g; Węglowodany ogółem: 317,45 g;	
Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g					

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Brońnik

*Aleksandra Brońnik*



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-09 niedziela		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lattwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) 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.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) 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 Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEL.)	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surowka Coleslaw + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Dymia pieczona + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Dymia pieczona + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Utko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surowka z białej kapusty z marchwią + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Obiad	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.) Szynka szkolna- wp. patrzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. patrzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. patrzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 60 g				
PN	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.) Szynka szkolna- wp. patrzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. patrzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tosiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2353,73 kcal; Białko ogółem: 112,43 g; Tłuszcz: 78,41 g; Węglowodany ogółem: 311,86 g;	Wartość energetyczna: 2336,68 kcal; Białko ogółem: 115,65 g; Tłuszcz: 71,55 g; Węglowodany ogółem: 319,09 g;	Wartość energetyczna: 2386,05 kcal; Białko ogółem: 123,19 g; Tłuszcz: 77,79 g; Węglowodany ogółem: 317,95 g;			

Wydruk z MAP1 Jadłospis 2.24.1.17

adłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_wierszach\_fr3

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

Śniadanie		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktopryzyskajalnych węglowodanów	
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT.) 70 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g</p>
	<p>Baton zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g</p>
	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g</p>
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT.) 70 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2605,09 kcal; Białko ogółem: 77,23 g; Tłuszcz: 77,91 g; Węglowodany ogółem: 407,02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2409,78 kcal; Białko ogółem: 97,79 g; Tłuszcz: 62,74 g; Węglowodany ogółem: 377,91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327,00 kcal; Białko ogółem: 94,87 g; Tłuszcz: 73,88 g; Węglowodany ogółem: 335,56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2605,09 kcal; Białko ogółem: 77,23 g; Tłuszcz: 77,91 g; Węglowodany ogółem: 407,02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2409,78 kcal; Białko ogółem: 97,79 g; Tłuszcz: 62,74 g; Węglowodany ogółem: 377,91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327,00 kcal; Białko ogółem: 94,87 g; Tłuszcz: 73,88 g; Węglowodany ogółem: 335,56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327,00 kcal; Białko ogółem: 94,87 g; Tłuszcz: 73,88 g; Węglowodany ogółem: 335,56 g;</p>

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ**

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, 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.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLU, PSZ, SOL, MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLU, PSZ, SOL, MLE.)	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klipsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśy białej i czerwonnej + 100 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klipsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOL, MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klipsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśy białej i czerwonnej + 100 g (JAJ, GOR.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		PD	
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.) Piers gotowana premium-dr./produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOL, 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.) Piers gotowana premium-dr./produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOL, 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.) Piers gotowana premium-dr./produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2534,76 kcal; Białko ogółem: 98,54 g; Tłuszcz: 87,08 g; Węglowodany ogółem: 351,06 g.		Wartość energetyczna: 2618,37 kcal; Białko ogółem: 103,78 g; Tłuszcz: 92,86 g; Węglowodany ogółem: 352,66 g.		Wartość energetyczna: 2384,92 kcal; Białko ogółem: 104,00 g; Tłuszcz: 88,13 g; Węglowodany ogółem: 311,48 g.	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-12 środa		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoprzyszawialnych węglowodanów	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 15 g ( <b>GLU, PSZ., MLE.</b> )	Wartość energetyczna: 2539,28 kcal; Białko ogółem: 86,44 g; Tłuszcz: 69,47 g; Węglowodany ogółem: 385,84 g.	Wartość energetyczna: 2616,12 kcal; Białko ogółem: 91,97 g; Tłuszcz: 69,26 g; Węglowodany ogółem: 410,24 g.	Wartość energetyczna: 2333,55 kcal; Białko ogółem: 99,21 g; Tłuszcz: 74,46 g; Węglowodany ogółem: 324,47 g.
	BN	Kapuśniak z kapuszy kiszzonej + 400 g ( <b>GLU, PSZ., SOL, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOL, MLE, SEL.</b> ) Kasza jagciemienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana pasty z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOL, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g ( <b>GLU, PSZ., SEL.</b> )	Wartość energetyczna: 2539,28 kcal; Białko ogółem: 86,44 g; Tłuszcz: 69,47 g; Węglowodany ogółem: 385,84 g.	Wartość energetyczna: 2616,12 kcal; Białko ogółem: 91,97 g; Tłuszcz: 69,26 g; Węglowodany ogółem: 410,24 g.
Obiad	Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt						
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ., GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g ( <b>RYB., SOL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z wazzywami + 40 g ( <b>RYB., SOL, SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g ( <b>RYB., SOL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g ( <b>RYB., SOL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g			
PN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ., GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g ( <b>RYB., SOL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z wazzywami + 40 g ( <b>RYB., SOL, SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g ( <b>RYB., SOL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 40 g ( <b>RYB., SOL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOL.</b> ) Salata zielona 20 g			

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ**

2025-02-13 czwartek		2025-02-13 czwartek	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Obiad	Śniadanie	Obiad
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surowka z selera i jabolka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
Mleko Snakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mils- przecier owocowy jablko-banan-bzozoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surowka z selera i jabolka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
PN	Wartość energetyczna: 2358,86 kcal; Białko ogółem: 90,58 g; Tłuszcz: 70,81 g; Węglowodany ogółem: 347,54 g;	Wartość energetyczna: 2361,98 kcal; Białko ogółem: 92,90 g; Tłuszcz: 67,79 g; Węglowodany ogółem: 356,94 g;	Wartość energetyczna: 2190,40 kcal; Białko ogółem: 90,78 g; Tłuszcz: 69,45 g; Węglowodany ogółem: 315,70 g;

Wydruk z MAP1 Jadłospis 2.24.1.17

adiospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_wierszach.fr3

DIETETK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

Śniadanie		II ŚN		Obiad		PD		PN													
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa Zacierka na napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)		ŁÓDŹ-CSK UCP Ławo sifrawna Zacierka na napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOL.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyszwalnych węglowodanów 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 jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g		Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOL.) Surówka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)		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.) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g		Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (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.) Twarożek z cynamonem + 80 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna: 2712,45 kcal. Białko ogółem: 107,69 g; Tłuszcz: 77,29 g; Węglowodany ogółem: 401,61 g;		Wartość energetyczna: 2686,89 kcal. Białko ogółem: 115,92 g; Tłuszcz: 70,06 g; Węglowodany ogółem: 403,19 g;		Wartość energetyczna: 2264,69 kcal. Białko ogółem: 99,88 g; Tłuszcz: 69,04 g; Węglowodany ogółem: 325,78 g;	
				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyrnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody (SOJ.) Pomidor 15 g																	

2025-02-14 piątek

mgr inż. Aleksandra Broniek  
*Aleksandra Broniek*

DIETETYK CENTRALNY



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ**

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE.</u> ) 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		Jablko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
<b>PD</b> Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný 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> ) Parówki oleszyński-węd. wp. hommog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka krucha z pieca wlepszoną, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka krucha z pieca wlepszoną, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g			
<b>PN</b> Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný 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> ) Parówki oleszyński-węd. wp. hommog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka krucha z pieca wlepszoną, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g			
Wartość energetyczna: 2663,63 kcal; Białko ogółem: 77,95 g; Tłuszcz: 94,14 g; Węglowodany ogółem: 378,40 g;		Wartość energetyczna: 2465,46 kcal; Białko ogółem: 82,79 g; Tłuszcz: 71,15 g; Węglowodany ogółem: 392,03 g;		Wartość energetyczna: 2202,04 kcal; Białko ogółem: 84,74 g; Tłuszcz: 73,09 g; Węglowodany ogółem: 316,92 g;			

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ**

Śniadanie		ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr. laktoprzyszwyjalnych węglowodanów	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sateła lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 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> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sateła lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sateła lodowa 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podboryki b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	
Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sateła 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;			
PN		PN		PN			

2025-02-16 niedziela

mgr inż. Aleksandra Broniek  
*Aleksandra Broniek*

DIETETYK CENTRALNY



*Aleksandra Broniek***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,

