

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogólnowopryzyskajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ieczmiennie 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 40 g (RYB, SEL) Szynka Bieśladna-szynka wp. wędz. parz. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZ, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki ieczmiennie 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) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pasta z minuny gotowanej z warzywami + 40 g (RYB, SEL) Szynka Bieśladna-szynka wp. wędz. parz. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZ, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 40 g (RYB, SEL) Szynka Bieśladna-szynka wp. wędz. parz. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZ, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ)
	II ŚN Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Waflle ryżowe 15 g	
Obiad	Zupa broklowa z ryżem + 400 g (SOL, MLE, SEL) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa broklowa z ryżem + 400 g (SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD Banan 1szt. 1 szt	Keif 1,5% # 150g 1 Por (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja	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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Szynka szkolna- wp. parzona 50 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) Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Balon szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2772,05 kcal; Białko ogółem: 95,88 g; Tłuszcz: 66,31 g; Węglowodany ogółem: 414,34 g;	Wartość energetyczna: 2759,01 kcal; Białko ogółem: 99,25 g; Tłuszcz: 59,67 g; Węglowodany ogółem: 421,30 g;	Wartość energetyczna: 2391,31 kcal; Białko ogółem: 85,69 g; Tłuszcz: 77,28 g; Węglowodany ogółem: 319,25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-29 wtorek					
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 pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztecik wierny z warzywami + 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOL. MLE. SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.)		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.) 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	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOL. MLE. SEL.) Kuski ślaskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dla + 100 g (SOL.) Marchew gotowana + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka tuszowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g			
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twardy półtuszy 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g			
Wartość energetyczna: 2490,24 kcal; Białko ogółem: 101,89 g; Tłuszcz: 79,19 g; Węglowodany ogółem: 353,65 g;		Wartość energetyczna: 2384,23 kcal; Białko ogółem: 105,90 g; Tłuszcz: 59,21 g; Węglowodany ogółem: 362,71 g;		Wartość energetyczna: 2226,32 kcal; Białko ogółem: 110,92 g; Tłuszcz: 68,26 g; Węglowodany ogółem: 300,32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OMI</u>) Chleb mieszany 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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OMI</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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10g Ogórek kiszony 50 g
II ŚN	Przedier owocowo-warzwywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salaatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dla + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dla + 100 g (<u>MLE</u>) Salaatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Pudding wanili/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
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>) 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 twardowy 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
PN			
Wartość energetyczna: 2532,47 kcal; Białko ogółem: 97,43 g; Tłuszcz: 72,25 g; Węglowodany ogółem: 383,45 g;		Wartość energetyczna: 2497,95 kcal; Białko ogółem: 95,64 g; Tłuszcz: 67,39 g; Węglowodany ogółem: 388,05 g;	Wartość energetyczna: 2419,47 kcal; Białko ogółem: 101,21 g; Tłuszcz: 79,74 g; Węglowodany ogółem: 342,59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SOL</u> , Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SOL</u> , Pomidor 60 g
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEZ</u> , <u>GOR</u>)
Obiad		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sos pomidorowy + 100g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECCZ</u> , Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECCZ</u> , Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Sok przecierowy Kubuś 0.3l 1 szt	Sok pomidorowy 0.3l 1 szt Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyńka Bieśladna-szyńka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , Salaatka jarzynowa + 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salaatka zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyńka Bieśladna-szyńka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , Salaatka jarzynowa + 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salaatka zielona 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 3195,42 kcal; Białko ogółem: 94,70 g; Tłuszcz: 105,85 g; Węglowodany ogółem: 409,52 g;	Wartość energetyczna: 2852,98 kcal; Białko ogółem: 86,57 g; Tłuszcz: 62,35 g; Węglowodany ogółem: 434,26 g;
			Wartość energetyczna: 2890,01 kcal; Białko ogółem: 102,46 g; Tłuszcz: 112,92 g; Węglowodany ogółem: 317,43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych weglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb miesczany 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ. MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ. MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ. MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 60 g
II ŚN		Mleko UHT 200ml 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Młutna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surowka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Młutna pieczona w posypce ziłowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Młutna pieczona w posypce ziłowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Surowka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Ciasło drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOL.</u>)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb miesczany 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>) Twarożek bżoszkwiñniowy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 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>) Twarożek bżoszkwiñniowy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyñka wiśniowa- wieprzowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2841,53 kcal; Białko ogółem: 113,32 g; Tłuszcz: 94,10 g; Węglowodany ogółem: 394,70 g;		Wartość energetyczna: 2822,86 kcal; Białko ogółem: 119,44 g; Tłuszcz: 89,00 g; Węglowodany ogółem: 396,06 g;	Wartość energetyczna: 2440,97 kcal; Białko ogółem: 114,01 g; Tłuszcz: 82,92 g; Węglowodany ogółem: 324,05 g;

Jadłospis za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10g
II ŚN			Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Podpiomy b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)
Obiad			Zupa sełtrowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g
Kolacja			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- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL.) Musztarda 20 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL) Sałata zielona 20 g
PN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2545,48 kcal; Białko ogółem: 96,94 g; Tłuszcz: 93,66 g; Węglowodany ogółem: 341,99 g;			Wartość energetyczna: 2338,02 kcal; Białko ogółem: 87,14 g; Tłuszcz: 63,25 g; Węglowodany ogółem: 366,74 g;	Wartość energetyczna: 2272,83 kcal; Białko ogółem: 97,31 g; Tłuszcz: 76,60 g; Węglowodany ogółem: 318,27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kakao z mlekiem z/c: 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c: 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)
Obiad			
Rosół + 320 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surówka Ciesław + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c: 250 ml		Rosół + 320 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Kajalitor gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c: 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c: 250 ml
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chrupki kukurydziane 15g
Kolacja			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c: 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka szkolna- wp, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c: 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka szkolna- wp, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka szkolna- wp, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g
PN			
Wartość energetyczna: 2305,03 kcal; Białko ogółem: 112,20 g; Tłuszcz: 73,36 g; Węglowodany ogółem: 311,32 g;		Wartość energetyczna: 2275,22 kcal; Białko ogółem: 116,82 g; Tłuszcz: 66,44 g; Węglowodany ogółem: 313,62 g;	Wartość energetyczna: 2382,90 kcal; Białko ogółem: 123,09 g; Tłuszcz: 77,78 g; Węglowodany ogółem: 317,17 g;

Jadłospis za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

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 pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbatka 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) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbatka 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) Paszet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL) Pomidor 50 g Rukola 10 g
	Baton zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Biskopki b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ)
	II Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto diety + 150 g (SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokol gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 100 g
Obiad	Banan 1szt. 1 szt			
PD	Herbatka 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) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g			
Kolacja		Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2635,78 kcal; Białko ogółem: 84,35 g; Tłuszcz: 77,58 g; Węglowodany ogółem: 407,93 g;	Wartość energetyczna: 2399,20 kcal; Białko ogółem: 97,48 g; Tłuszcz: 62,03 g; Węglowodany ogółem: 377,76 g;	Wartość energetyczna: 2357,69 kcal; Białko ogółem: 101,99 g; Tłuszcz: 73,55 g; Węglowodany ogółem: 336,47 g;

Jadłospis za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g
	II ŚN	Jogurt tuskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL MLE</u>)
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos cygański + 100 g Surowka z kapuśty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos cygański + 100 g Surowka z kapuśty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Waflle ryżowe 15 g
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>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
	PN		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 Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2551,02 kcal; Białko ogółem: 95,75 g; Tłuszcz: 89,65 g; Węglowodany ogółem: 352,66 g.		Wartość energetyczna: 2634,63 kcal; Białko ogółem: 100,99 g; Tłuszcz: 95,41 g; Węglowodany ogółem: 354,28 g.	Wartość energetyczna: 2401,18 kcal; Białko ogółem: 101,21 g; Tłuszcz: 90,68 g; Węglowodany ogółem: 313,11 g.

Jadłospis za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna			ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Śniadanie			Śniadanie			Śniadanie		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>)			Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>)			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)			Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)			Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)		
Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)		
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)			Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)			Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		
Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>)			Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>)			Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>)		
Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt			Jabłko (z olejem) b/c + 50 g		
Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Roszponka 10 g		
Roszponka 10 g			Roszponka 10 g			Roszponka 10 g		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
Banan 1szt. 1 szt			Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt		
II ŚN			Kasza jagciemińska 200 g (<u>GLU JECZ</u>)			Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>)		
Kapuśniak z kapuśy kiszanej + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>)			Kasza jagciemińska 200 g (<u>GLU JECZ</u>)			Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)		
kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>)			Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g			kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>)		
Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g			Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g			Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g		
Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>)			Sos jarzynowy dieła + 100 g (<u>MLE</u>)			Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>)		
Surowka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Cukinia gotowana + 100 g			Surowka z marchwi z olejem b/c + 100 g		
Cukinia gotowana + 100 g			Marchew gotowana plaster z olejem + 100 g			Cukinia gotowana + 100 g		
Kompot owocowy* z/c 250 ml			Kompot owocowy* z/c 250 ml			Kompot owocowy* b/c 250 ml		
Obiad			Obiad			Obiad		
Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>)			Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
PD			Kasza jagciemińska 200 g (<u>GLU JECZ</u>)			Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Kasza jagciemińska 200 g (<u>GLU JECZ</u>)			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)			Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g			Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)			Sos jarzynowy dieła + 100 g (<u>MLE</u>)			Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)			Cukinia gotowana + 100 g			Domowy paprykarz szczeciński + 40 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>)		
Domowy paprykarz szczeciński + 40 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>)			Marchew gotowana plaster z olejem + 100 g			Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>)		
Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>)			Kompot owocowy* z/c 250 ml			Sałata zielona 20 g		
Sałata zielona 20 g			Kompot owocowy* z/c 250 ml			Sałata zielona 20 g		
Kolacja			Kolacja			Kolacja		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)			Kasza jagciemińska 200 g (<u>GLU JECZ</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)		
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)			Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g			Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozrobiona 20 g		
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)			Sos jarzynowy dieła + 100 g (<u>MLE</u>)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		
Domowy paprykarz szczeciński + 40 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>)			Cukinia gotowana + 100 g			Pomidor 15 g		
Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>)			Marchew gotowana plaster z olejem + 100 g			Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozrobiona 20 g		
Sałata zielona 20 g			Kompot owocowy* z/c 250 ml			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		
PN			PN			PN		
Wartość energetyczna: 2570,20 kcal; Białko ogółem: 90,00 g; Tłuszcz: 72,17 g; Węglowodany ogółem: 384,14 g;			Wartość energetyczna: 2647,04 kcal; Białko ogółem: 95,53 g; Tłuszcz: 71,96 g; Węglowodany ogółem: 408,54 g;			Wartość energetyczna: 2350,10 kcal; Białko ogółem: 100,52 g; Tłuszcz: 75,08 g; Węglowodany ogółem: 325,75 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna 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>) Szyzkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</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> , <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyzkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyzkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)
	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		
II ŚN	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Fasolka szparagowa z/dla + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Młus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
PD	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> , <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>Pomidor</u> 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>Pomidor</u> 50 g Sałata lodowa 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>Pomidor</u> 50 g Sałata lodowa 10 g
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2415,14 kcal; Białko ogółem: 91,83 g; Tłuszcz: 73,00 g; Węglowodany ogółem: 357,64 g;		
Wartość energetyczna: 2319,44 kcal; Białko ogółem: 94,02 g; Tłuszcz: 62,65 g; Węglowodany ogółem: 356,52 g;		Wartość energetyczna: 2247,98 kcal; Białko ogółem: 92,13 g; Tłuszcz: 71,68 g; Węglowodany ogółem: 325,95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Zacierka 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>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g
II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym zlc 150 ml	
Obiad			
Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (!) 200 g Kotlet z mioszczuka 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml		Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (!) 200 g Pulpet z mioszczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (!) 200 g Pulpet z mioszczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Twarożek z cyrmonem + 60 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g		Twarożek z cyrmonem + 60 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cyrmonem + 80 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g
PN			
Wartość energetyczna: 2747,84 kcal; Białko ogółem: 108,97 g; Tłuszcz: 77,92 g; Węglowodany ogółem: 408,11 g;		Wartość energetyczna: 2722,28 kcal; Białko ogółem: 117,20 g; Tłuszcz: 70,69 g; Węglowodany ogółem: 409,69 g;	Wartość energetyczna: 2271,88 kcal; Białko ogółem: 100,57 g; Tłuszcz: 69,22 g; Węglowodany ogółem: 326,45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OM</u>) Chleb mieszany pszemno-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>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOL, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OM</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>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wałenryzowe 15 g
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, 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>SOL, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki gotowane + 100 g Marchew gotowana plaster z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, 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
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) 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>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dla + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Mix sałat 20 g
PN		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: 2218,40 kcal; Białko ogółem: 84,98 g; Tłuszcz: 73,55 g; Węglowodany ogółem: 319,38 g.
Wartość energetyczna: 2678,39 kcal; Białko ogółem: 78,05 g; Tłuszcz: 94,58 g; Węglowodany ogółem: 380,57 g;		Wartość energetyczna: 2479,05 kcal; Białko ogółem: 83,05 g; Tłuszcz: 69,17 g; Węglowodany ogółem: 393,79 g;	Wartość energetyczna: 2678,39 kcal; Białko ogółem: 78,05 g; Tłuszcz: 94,58 g; Węglowodany ogółem: 380,57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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 ała homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 15g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad		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>SOL</u>) Surowka z kapuszy pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAŁ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOL</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurudziane 15 g
Kolacja		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>) Szynekowa 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>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g
PN			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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2272,12 kcal; Białko ogółem: 89,93 g; Tłuszcz: 58,40 g; Węglowodany ogółem: 359,37 g;	Wartość energetyczna: 2376,16 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 58,01 g; Węglowodany ogółem: 368,73 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.

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

