

2024-09-17 wtorek			
PN	Kolacja	PD	Obiad
<p>Wartość energetyczna: 2481,55 kcal; Białko ogółem: 104,97 g; Tłuszcz: 72,61 g; Kw. tł. nasy.: 25,09 g; Węglowodany ogółem: 358,06 g; W tym cukry: 81,41 g; Błonnik pok.: 31,04 g; Sól: 5,84 g;</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Galaretka drożdżowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g</p>	<p>Jogurt tuskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Blika wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z kapsuły pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
<p>Wartość energetyczna: 2479,12 kcal; Białko ogółem: 115,30 g; Tłuszcz: 62,30 g; Kw. tł. nasy.: 25,14 g; Węglowodany ogółem: 371,77 g; W tym cukry: 83,47 g; Błonnik pok.: 21,49 g; Sól: 6,10 g;</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Blika pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drożdżowy grubo rozdrobniony patrzony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>	<p>Soferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Blika wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
<p>Wartość energetyczna: 2268,37 kcal; Białko ogółem: 113,47 g; Tłuszcz: 65,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,41 g; Węglowodany ogółem: 320,58 g; W tym cukry: 35,63 g; Błonnik pok.: 40,46 g; Sól: 7,14 g;</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardy półtusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Galaretka drożdżowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Blika wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapsuły pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
			<p>II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt</p>
			<p>Łódź-CSK UCP Podstawowa</p>
			<p>Łódź-CSK UCP Ławo strawna</p>
			<p>Łódź-CSK UCP Z ogr: lakwoprzyzwajalnych węglowodanów</p>
			<p>Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Blika pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paszeta drożdżowa z kurnej polki 50 g (<u>GLU PSZ, JAU, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
			<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Blika pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Blika pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drożdżowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
			<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Blika graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drożdżowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g</p>
			<p>Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów													
2024-09-18 środa																	
Śniadanie Placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)		Placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (SEL.) Roszponka 10 g		Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Walie ryżowe 15 g											
Przebiec owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)																	
II ŚN Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAU.) Cwikla z jabłkiem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAU.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAU.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cwikla z jabłkiem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Walie ryżowe 15 g											
Pudding waniliaczekolada 125 g 1 szt (MLE.)																	
PD Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Arbuz 100 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 100 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Arbuz 100 g		Chrupki kukurydziane 15 g											
PN Wartość energetyczna: 2690,11 kcal; Białko ogółem: 95,19 g; Tłuszcz: 83,67 g; Kw. tł. nasy.: 34,49 g; Węglowodany ogółem: 398,08 g; W tym cukry: 118,14 g; Błonnik pok.: 25,47 g; Sól: 9,67 g;						Wartość energetyczna: 2348,53 kcal; Białko ogółem: 94,17 g; Tłuszcz: 49,70 g; Kw. tł. nasy.: 22,91 g; Węglowodany ogółem: 389,67 g; W tym cukry: 117,83 g; Błonnik pok.: 20,93 g; Sól: 7,04 g;						Wartość energetyczna: 2225,28 kcal; Białko ogółem: 95,94 g; Tłuszcz: 65,54 g; Kw. tł. nasy.: 32,34 g; Węglowodany ogółem: 334,00 g; W tym cukry: 43,82 g; Błonnik pok.: 39,42 g; Sól: 10,15 g;					
		Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 20 g (GLU, PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 15 g															

2024-09-19 czwartek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) 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>) Twardy pokruszony 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) 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>) Twardy pokruszony 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	
Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt. 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEZ</u>)	
<p>II ŚN</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiebasą 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
<p>PD</p> <p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>		<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>)</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u>: <u>MLE</u> <u>GOR</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u>: <u>MLE</u> <u>GOR</u>) Sałatka jarzynowa () 90 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Sałatka lodowa 10 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u>: <u>MLE</u> <u>GOR</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u>: <u>MLE</u> <u>GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 90 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Sałatka lodowa 10 g</p>	
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2642,71 kcal; Białko ogółem: 73,53 g; Tłuszcz: 68,73 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 444,31 g; W tym cukry: 127,58 g; Błonnik pok.: 34,62 g; Sól: 6,86 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2570,18 kcal; Białko ogółem: 82,38 g; Tłuszcz: 51,24 g; Kw. tł. nasy.: 20,61 g; Węglowodany ogółem: 455,51 g; W tym cukry: 128,07 g; Błonnik pok.: 29,72 g; Sól: 5,02 g;</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2258,66 kcal; Białko ogółem: 85,60 g; Tłuszcz: 66,39 g; Kw. tł. nasy.: 24,28 g; Węglowodany ogółem: 346,78 g; W tym cukry: 38,93 g; Błonnik pok.: 46,23 g; Sól: 9,01 g;</p>		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki m 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g</p>	

2024-09-20 piątek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka wieśniowa- wędzrowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Sliwka szt. 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka wieśniowa- wędzrowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka wieśniowa- wędzrowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>)</p> <p>Sliwka szt. 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p>
II ŚN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Ryba smażona (Mitruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Butkiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOL</u>)		
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2754,02 kcal; Białko ogółem: 108,63 g; Tłuszcz: 86,63 g; Kw. tł. nasy.: 31,91 g; Węglowodany ogółem: 395,58 g; W tym cukry: 92,89 g; Błonnik pok.: 28,38 g; Soli: 8,87 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2730,93 kcal; Białko ogółem: 112,84 g; Tłuszcz: 78,60 g; Kw. tł. nasy.: 31,01 g; Węglowodany ogółem: 405,09 g; W tym cukry: 104,88 g; Błonnik pok.: 28,84 g; Soli: 8,35 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2140,18 kcal; Białko ogółem: 102,44 g; Tłuszcz: 58,97 g; Kw. tł. nasy.: 23,39 g; Węglowodany ogółem: 315,53 g; W tym cukry: 28,99 g; Błonnik pok.: 37,68 g; Soli: 8,74 g;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-21 sobota				
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie	
	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>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> , Parówki: chaszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOL</u> , <u>SEL</u> , Muszarda 20 g (<u>GOR</u> , Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyrnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u> , Salata 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> , Szyrnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u> , Salata zielona 20 g	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.lakwoprzyzwajalnych węglowodanów
	Wartość energetyczna: 2805,01 kcal. Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 93,18 g; Kw. tł. nasy.: 32,89 g; Węglowodany ogółem: 398,87 g; Wł. tynm cukry: 109,48 g; Błonnik pok.: 30,93 g; Sól: 10,17 g;	Wartość energetyczna: 2505,49 kcal. Białko ogółem: 97,56 g; Tłuszcz: 65,00 g; Kw. tł. nasy.: 25,78 g; Węglowodany ogółem: 396,92 g; Wł. tynm cukry: 115,07 g; Błonnik pok.: 30,34 g; Sól: 6,29 g;	Wartość energetyczna: 2455,61 kcal. Białko ogółem: 104,94 g; Tłuszcz: 81,20 g; Kw. tł. nasy.: 28,93 g; Węglowodany ogółem: 345,87 g; Wł. tynm cukry: 37,70 g; Błonnik pok.: 40,15 g; Sól: 9,33 g;	
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Ser zółty 20 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g	Jabko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Porridge 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Milk салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Banan 1 szt. 1 szt	
	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-24 wtorek		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Filet zapiiekany drobiowy 30 g (MLE.)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Filet zapiiekany drobiowy 30 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Filet zapiiekany drobiowy 30 g (MLE.)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p>
<p>II ŚN</p> <p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 100 g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)</p> <p>Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kluski śląskie* 200 g (JAJ.)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos siodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kluski śląskie* 200 g (JAJ.)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos siodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p> <p>Waffle ryżowe 15 g</p>
<p>PD</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynka wiskowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynka wiskowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynka wiskowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2511,53 kcal. Białko ogółem: 105,59 g; Tłuszcz: 77,58 g; Kw. tł. nasy.: 29,49 g; Węglowodany ogółem: 361,11 g; W tym cukry: 89,44 g; Błonnik pok.: 30,36 g; Soli: 8,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2413,67 kcal. Białko ogółem: 108,87 g; Tłuszcz: 63,76 g; Kw. tł. nasy.: 28,33 g; Węglowodany ogółem: 362,40 g; W tym cukry: 92,38 g; Błonnik pok.: 25,17 g; Soli: 6,87 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2237,76 kcal. Białko ogółem: 110,41 g; Tłuszcz: 66,27 g; Kw. tł. nasy.: 23,65 g; Węglowodany ogółem: 318,48 g; W tym cukry: 39,63 g; Błonnik pok.: 37,68 g; Soli: 9,59 g.</p>
<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-25 środa			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt. (GLU, PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt. Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (50 g) Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 250 ml</p>		<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, SEL) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt. (GLU, PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twaróg półtusty 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt. Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (50 g) Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 250 ml</p>	
<p>II ŚN Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Jabłko 1 szt. 1 szt Podplomyki b/c 15 g (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p>	
<p>Obiad Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU, PSZ, PSZ, JAU, SEL) Pieczeń ryżynska wieprzowa 100 g (GLU, PSZ, JAU, SEL, GOR) Sos myśliwski 100 g (GLU, PSZ, SOL, SEL, GOR) Surowka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/lc 250 ml</p>		<p>Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ, SEL) Pieczeń ryżynska wieprzowa 100 g (GLU, PSZ, JAU, SEL, GOR) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem * 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* z/lc 250 ml</p>	
<p>PD Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>		<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU, PSZ, SEZ)</p>	
<p>Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, SEL) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Papykarz ryżno (młuna)-warzywny () 40 g (RYB, SEL, GOR) Szyrnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, SEL) Masło extra 82% 12 g (MLE) Papykarz ryżno (młuna)-warzywny () 40 g (RYB, SEL, GOR) Szyrnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g</p>	
<p>PN Wartość energetyczna: 2754,05 kcal; Białko ogółem: 92,94 g; Tłuszcz: 75,92 g; Kw. tł. nasy.: 32,20 g; Węglowodany ogółem: 430,55 g; W tym cukry: 131,14 g; Błonnik pok.: 41,42 g; Soli: 8,13 g;</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ, SEL) Chleb graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU, PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twaróg półtusty 60 g (MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (50 g) Rozzponka 10 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2619,64 kcal; Białko ogółem: 99,24 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kw. tł. nasy.: 24,06 g; Węglowodany ogółem: 430,71 g; W tym cukry: 125,47 g; Błonnik pok.: 27,10 g; Soli: 5,16 g;</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (GLU, PSZ, SEL) Masło extra 82% 12g (MLE) Papykarz ryżno (młuna)-warzywny () 40g (RYB, SEL, GOR) Szyrnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2469,88 kcal; Białko ogółem: 104,85 g; Tłuszcz: 69,32 g; Kw. tł. nasy.: 25,90 g; Węglowodany ogółem: 367,94 g; W tym cukry: 42,01 g; Błonnik pok.: 49,83 g; Soli: 10,27 g;</p>		<p>Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL) Szyrnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Pomidor 15 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

2024-09-26 czwartek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza marna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ogórek, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEGZ</u>)</p>	<p>Kasza marna 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>) Szyrnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEGZ</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ogórek, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g</p>	
<p>II ŚN</p> <p>Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp - dżeta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Dynia duszona z oliwą* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>PD</p> <p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brozoskwinią 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>)</p>
<p>PN</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2472,01 kcal; Białko ogółem: 93,75 g; Tłuszcz: 67,53 g; Kw. tł. nasy.: 27,97 g; Węglowodany ogółem: 380,57 g; W. twn cukru: 85,04 g; Błonnik pok.: 36,00 g; Sól: 8,74 g;</p>
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2374,71 kcal; Białko ogółem: 91,05 g; Tłuszcz: 60,56 g; Kw. tł. nasy.: 24,57 g; Węglowodany ogółem: 374,29 g; W. twn cukru: 80,71 g; Błonnik pok.: 20,82 g; Sól: 5,92 g;</p>	
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2297,07 kcal; Białko ogółem: 94,03 g; Tłuszcz: 66,18 g; Kw. tł. nasy.: 26,26 g; Węglowodany ogółem: 347,12 g; W. twn cukru: 44,57 g; Błonnik pok.: 49,87 g; Sól: 8,93 g;</p>	

2024-09-28 sobota			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Siatka z makaronu z wędliną 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SOL, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Ogórek kiszony 60 g
II	Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE.) Waffle ryzowe 15 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kocioldek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Siatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kocioldek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Siatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU, PSZ, SEZ.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Parówki chesznyri- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser zółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2601,96 kcal; Białko ogółem: 73,53 g; Tłuszcz: 83,09 g; Kw. tł. nasy.: 29,25 g; Węglowodany ogółem: 400,77 g; W tym cukry: 108,34 g; Błonnik pok.: 37,61 g; Sól: 9,38 g;	Wartość energetyczna: 2326,05 kcal; Białko ogółem: 88,60 g; Tłuszcz: 50,46 g; Kw. tł. nasy.: 21,67 g; Węglowodany ogółem: 392,82 g; W tym cukry: 107,09 g; Błonnik pok.: 26,97 g; Sól: 6,26 g;	Wartość energetyczna: 2171,43 kcal; Białko ogółem: 80,25 g; Tłuszcz: 62,97 g; Kw. tł. nasy.: 25,43 g; Węglowodany ogółem: 338,06 g; W tym cukry: 44,01 g; Błonnik pok.: 44,73 g; Sól: 9,36 g;

2024-09-29 niedziela			
II ŚN	Śniadanie	ŁÓDŹ - CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ - CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kolej schabowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, Surowka z kapuśły pekinińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Blika schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Blika schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapuśły pekinińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Blika schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapuśły pekinińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wędzarny 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Blika pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wędzarny 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wędzarny 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g
PN	Wartość energetyczna: 2449,31 kcal; Białko ogółem: 93,32 g; Tłuszcz: 70,21 g; Kw. tł. nasy.: 25,91 g; Węglowodany ogółem: 373,88 g; W tym cukry: 92,42 g; Błonnik pok.: 30,23 g; Sól: 7,24 g;	Wartość energetyczna: 2462,86 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 64,58 g; Kw. tł. nasy.: 24,43 g; Węglowodany ogółem: 377,50 g; W tym cukry: 98,73 g; Błonnik pok.: 28,19 g; Sól: 8,36 g;	Wartość energetyczna: 2296,48 kcal; Białko ogółem: 110,63 g; Tłuszcz: 68,91 g; Kw. tł. nasy.: 26,03 g; Węglowodany ogółem: 329,20 g; W tym cukry: 36,84 g; Błonnik pok.: 39,73 g; Sól: 8,37 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,

