

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-17 poniedziałek			
PN	Kolacja	Obiad	II ŚN
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka grubo rozdrobniona kiełbasa 50 g</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka grubo rozdrobniona kiełbasa 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka grubo rozdrobniona kiełbasa 50 g</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Szynka szkolna- wp, parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOU, MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2175,06 kcal; Białko ogółem: 77,28 g; Tłuszcz: 61,81 g; Węglowodany ogółem: 335,65 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2333,10 kcal; Białko ogółem: 92,82 g; Tłuszcz: 58,20 g; Węglowodany ogółem: 367,07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2048,25 kcal; Białko ogółem: 79,73 g; Tłuszcz: 60,84 g; Węglowodany ogółem: 305,03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2048,25 kcal; Białko ogółem: 79,73 g; Tłuszcz: 60,84 g; Węglowodany ogółem: 305,03 g;</p>
<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Szynka szkolna- wp, parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOU, MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b>)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Szynka szkolna- wp, parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOU, MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b>)</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<b>SOU, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Makaron 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Przone jabłka + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Banan 1 szt.</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka grubo rozdrobniona kiełbasa 50 g</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<b>SOU, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Gulasz z cielęciny, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka grubo rozdrobniona kiełbasa 50 g</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p>
<p>Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-18 wtorek		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
II ŚN	Śniadanie		Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE.) Chleb mieszany pszemno-żytni (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAU, MLE.) Masło extra 82% 80 g (GLUPSZ, MLE.) Serrek Fromage 80 g (GLUPSZ, MLE.) Powidla śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE.) Bulka pszenna długa krojona (GLUPSZ.) Bulka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAU, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 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, JAU, MLE.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAU.) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jajka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAU.) Sos cygański + 100 g Burki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAU.) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jajka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g	
PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-broszkwinia 100g (tubka) 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Papyka świeża 60 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sutary b/c 15 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	
PN	Kolaça		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Paszet wieprzowy z zurawiną + 50 g (GLUPSZ, JAU, SOJ, MLE.) Papyka świeża 60 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyrnka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Papyka świeża 60 g	
	Wartość energetyczna: 2885,62 kcal; Białko ogółem: 88,29 g; Tłuszcz: 112,09 g; Węglowodany ogółem: 386,79 g;		Wartość energetyczna: 2562,33 kcal; Białko ogółem: 99,51 g; Tłuszcz: 74,21 g; Węglowodany ogółem: 385,75 g;		Wartość energetyczna: 2432,86 kcal; Białko ogółem: 104,19 g; Tłuszcz: 82,60 g; Węglowodany ogółem: 329,54 g;			

DIETTYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)		Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ)		Chleb Graham 70 g (GLU PSZ)	
Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)		Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)		Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
Masło extra 82% 12 g (MLE)		Masło extra 82% 12 g (MLE)		Masło extra 82% 12 g (MLE)	
Scriab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod. wody,bielka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR)		Scriab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod. wody,bielka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR)		Scriab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod. wody,bielka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR)	
Pomidor 50 g		Pomidor 50 g		Pomidor 50 g	
Roszponka 10 g		Roszponka 10 g		Roszponka 10 g	
Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)	
Chalka 60 g (GLU PSZ, JAU)		Chalka 60 g (GLU PSZ, JAU)		Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)	
Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, KOPYKA ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAU, MLE))		Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, KOPYKA ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAU, MLE))		Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, ZIEMIAKI z koperkiem gotowane () 200 g	
Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g		Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g		Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g	
Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE)		Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE)		Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE)	
Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAU, GOR)		Marszew gotowana plastery z olejem + 100 g		Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAU, GOR)	
Fasolka szparagowa zielona + 100 g		Fasolka szparagowa zielona + 100 g		Fasolka szparagowa zielona + 100 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Banan 1 szt. 1 szt		Banan 1 szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)		Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)		Masło extra 82% 12 g (MLE)		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ)	
Masło extra 82% 12 g (MLE)		Masło extra 82% 12 g (MLE)		Masło extra 82% 12 g (MLE)	
Satełka siedziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR)		Pasta z mirtury gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL)		Satełka siedziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR)	
Satełka zielona 20 g		Satełka zielona 20 g		Satełka zielona 20 g	
Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)	
Masło extra 82% 5 g (MLE)		Masło extra 82% 5 g (MLE)		Masło extra 82% 5 g (MLE)	
Jajko gotowane Ki M 1 szt (JAU)		Jajko gotowane Ki M 1 szt (JAU)		Jajko gotowane Ki M 1 szt (JAU)	
Satełka zielona 5 g		Satełka zielona 5 g		Satełka zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2674,46 kcal, Białko ogółem: 108,78 g; Tłuszcz: 77,03 g; Węglowodany ogółem: 388,45 g.		Wartość energetyczna: 2738,69 kcal, Białko ogółem: 113,36 g; Tłuszcz: 77,22 g; Węglowodany ogółem: 399,70 g.		Wartość energetyczna: 2278,85 kcal, Białko ogółem: 109,15 g; Tłuszcz: 73,12 g; Węglowodany ogółem: 315,92 g.	

2025-02-19 środa

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Bromiek

*Aleksandra Bromiek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-20 czwartek				
II ŚN	Śniadanie	ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ- CSK UCP łatwostrawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Prakki owsiane na mleku 300 ml</p> <p>(<b>MLE, GLU, OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser topiony 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Miod (25g) 1 szt</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Prakki owsiane na mleku 300 ml</p> <p>(<b>MLE, GLU, OW.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek twardogowy homogenizowany + 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Miod (25g) 1 szt</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<b>GLU, PSZ, GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek twardogowy homogenizowany + 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pomidor 50 g</p>
	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g</p>
	<p>Zupa ziemniaczana + 400 g (<b>SOL, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU, JECZ.</b>)</p> <p>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy + 100 g</p> <p>Cukinia gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Pudding waniliaczekolada 125 g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Zupa ziemniaczana + 400 g (<b>SOL, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU, JECZ.</b>)</p> <p>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy + 100 g</p> <p>Cukinia gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Chrupki kukurydziane 15 g</p>	<p>Zupa z ziemniakami + 400 g (<b>SOL, MLE, GLU, ZYT, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU, JECZ.</b>)</p> <p>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy + 100 g</p> <p>Sos szwedzka + 100 g (<b>GOR.</b>)</p> <p>Salatka szwedzka + 100 g (<b>GOR.</b>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Zupa z ziemniakami + 400 g (<b>SOL, MLE, GLU, ZYT, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU, JECZ.</b>)</p> <p>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy + 100 g</p> <p>Sos szwedzka + 100 g (<b>GOR.</b>)</p> <p>Salatka szwedzka + 100 g (<b>GOR.</b>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drożdżowa 50 g</p> <p>Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa + 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drożdżowa 50 g</p> <p>Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa + 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drożdżowa 50 g</p> <p>Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa + 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drożdżowa 50 g</p> <p>Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa + 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2692,04 kcal; Białko ogółem: 86,67 g; Tłuszcz: 106,52 g; Węglowodany ogółem: 356,64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2380,77 kcal; Białko ogółem: 86,87 g; Tłuszcz: 61,67 g; Węglowodany ogółem: 379,65 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2530,90 kcal; Białko ogółem: 99,39 g; Tłuszcz: 102,62 g; Węglowodany ogółem: 316,83 g;</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek twardogowy śmietankowy 16,67g (kin, hega) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-21 piątek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Mafie ryżowe 15 g</p>
<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brozkwinią 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Miruna smażona + 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Miruna pieczona w posypce ziołowej + 100 g (<b>RYB</b>)</p> <p>Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek różany + 40 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt</p>
<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek różany + 40 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek różany + 40 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek + 80 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser zółty 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 15 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2538,06 kcal; Białko ogółem: 97,70 g; Tłuszcz: 74,36 g; Węglowodany ogółem: 375,78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2570,73 kcal; Białko ogółem: 106,57 g; Tłuszcz: 74,36 g; Węglowodany ogółem: 375,38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2400,45 kcal; Białko ogółem: 111,70 g; Tłuszcz: 80,94 g; Węglowodany ogółem: 325,68 g;</p>	
PN			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-22 sobota		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów		
PN	Kolacja	Obiad	II ŚN	Śniadanie	PN	Kolacja	Obiad	
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Masło pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy + 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) 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> )	Zupa kopytkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kopytkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 100 g	Zupa kopytkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Płatki i jęczmień 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> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyonkowa dębowa drożdżowa 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> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy + 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</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> ) Szyonka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 15 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2695,81 kcal; Białko ogółem: 86,48 g; Tłuszcz: 88,82 g; Węglowodany ogółem: 402,23 g.	Wartość energetyczna: 2398,26 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 391,13 g.	Wartość energetyczna: 2218,99 kcal; Białko ogółem: 88,10 g; Tłuszcz: 68,64 g; Węglowodany ogółem: 333,57 g.	Wartość energetyczna: 2398,26 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 391,13 g.	Wartość energetyczna: 2218,99 kcal; Białko ogółem: 88,10 g; Tłuszcz: 68,64 g; Węglowodany ogółem: 333,57 g.	Wartość energetyczna: 2398,26 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 391,13 g.	Wartość energetyczna: 2218,99 kcal; Białko ogółem: 88,10 g; Tłuszcz: 68,64 g; Węglowodany ogółem: 333,57 g.	

DIETETK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-23 niedziela			
PN	Kolacja	Obiad	II ŚN
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYI</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidór 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidór 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szywnka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidór 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
Wartość energetyczna: 2621,32 kcal; Białko ogółem: 118,44 g; Tłuszcz: 87,49 g; Węglowodany ogółem: 354,50 g.	Wartość energetyczna: 2554,73 kcal; Białko ogółem: 122,14 g; Tłuszcz: 74,26 g; Węglowodany ogółem: 361,30 g.	Wartość energetyczna: 2552,24 kcal; Białko ogółem: 129,41 g; Tłuszcz: 92,59 g; Węglowodany ogółem: 318,49 g.	Wartość energetyczna: 2554,73 kcal; Białko ogółem: 122,14 g; Tłuszcz: 74,26 g; Węglowodany ogółem: 361,30 g.
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYI</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek białoskwaśny (dieta) + 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek białoskwaśny (dieta) + 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYI</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g ( <b>GLUPSZ, SEZ</b> )
Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ</b> ) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ</b> ) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ</b> ) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Bromiek

*Aleksandra Bromiek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-24 poniedziałek		Śniadanie	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OWL</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> ) Szynekowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Rzodkiewk biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u> )	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OWL</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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u> )
ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Baton zbożowy Bat 5 orzechów 40g 1 szt ( <u>MLE, ORZ, GLU, OWL, może zawierać: SOL, SEZ</u> ) Kapsułek z kapsuły kiszornej + 400 g ( <u>GLU, PSZ, SOL, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Rzodkiewk biała 50 g Sałata zielona 10 g
PD	Banan 1 szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g
PN	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> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rozspanka 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> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g
	Wartość energetyczna: 2126,91 kcal. Białko ogółem: 95,70 g; Tłuszcz: 73,71 g; Węglowodany ogółem: 426,50 g.	Wartość energetyczna: 2566,32 kcal. Białko ogółem: 98,47 g; Tłuszcz: 73,80 g; Węglowodany ogółem: 391,20 g.	Wartość energetyczna: 2396,75 kcal. Białko ogółem: 94,38 g; Tłuszcz: 82,92 g; Węglowodany ogółem: 332,45 g.

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-02-25 wtorek		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<b>RYB</b>) Szyunka knucha z pieca wleprzowa, parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAU, GOR, SOZ</b>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 40 g (<b>RYB, SEL</b>) Szyunka knucha z pieca wleprzowa, parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAU, GOR, SOZ</b>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ, GLU PSZ</b>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<b>RYB</b>) Szyunka knucha z pieca wleprzowa, parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAU, GOR, SOZ</b>) Ogórek kiszony 60 g</p>
<p>II ŚN Mandarynka 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Mandarynka 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<b>GLU PSZ, JAU</b>)</p>
<p>Obiad Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<b>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>) Bitka wleprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<b>SOL</b>) Surowka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<b>MLE</b>) Burraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana ala solferino + 400 g (<b>SOL, MLE, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>) Bitka wleprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<b>SOL</b>) Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Burraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<b>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>) Bitka wleprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Surowka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<b>MLE</b>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
<p>PD Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE</b>)</p>
<p>Kolacja Herbata 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>) Galaretka drożdżowa z udużca z cytryną dieta + 100 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szyunkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona Kalfalor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>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>) Szyunkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona Kalfalor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g</p>
<p>PN Wartość energetyczna: 2481,58 kcal; Białko ogółem: 105,82 g; Tłuszcz: 72,99 g; Węglowodany ogółem: 362,04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2424,91 kcal; Białko ogółem: 102,35 g; Tłuszcz: 66,66 g; Węglowodany ogółem: 365,06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2421,84 kcal; Białko ogółem: 113,60 g; Tłuszcz: 80,82 g; Węglowodany ogółem: 326,45 g;</p>
<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>) Ser zółty 20 g (<b>MLE</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Pomidor 15 g</p>		

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Bromiek

*Aleksandra Bromiek*

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Ryż na mleku 300 ml (MILE) 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU ZYT) 70 g Rogal masłany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MILE) 12 g (MILE) Masło extra 82% 12 g (MILE) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MILE) Dżem 25 g, 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Ryż na mleku 300 ml (MILE) 70 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Rogal masłany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MILE) 12 g (MILE) Masło extra 82% 12 g (MILE) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MILE) Dżem 25 g, 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 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, JAJ, MILE) 12 g (MILE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MILE) Serrek twardogowy homogenizowany + 80 g (MILE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
Mius- przecier owocowy,jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
II ŚN					
Zupa grystkowa + 400 g (GLU PSZ, SEL) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Dymia pieczona + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grystkowa + 400 g (GLU PSZ, SEL) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Dymia pieczona + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grystkowa + 400 g (GLU PSZ, SEL) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MILE)					
PD					
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, MILE) Masło extra 82% 12 g (MILE) Pasztet Clecharnowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowcowi/wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOL, MILE) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MILE) Szynka szkolna- wp. parzona (GLU PSZ, SOL, MILE) 50 g Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MILE) Masło extra 82% 12 g (MILE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MILE) Papryka świeża 60 g	
Kolacja					
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, MILE) Masło extra 82% 12 g (MILE) Pasztet Clecharnowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowcowi/wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOL, MILE) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MILE) Szynka szkolna- wp. parzona (GLU PSZ, SOL, MILE) 50 g Pomidor 60 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MILE) Masło extra 82% 5 g (MILE) Szynka Flastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 20 g (SOL) Sakata zielona 5 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2435,79 kcal; Białko ogółem: 86,25 g; Tłuszcz: 68,43 g; Węglowodany ogółem: 381,39 g.		Wartość energetyczna: 2421,09 kcal; Białko ogółem: 91,38 g; Tłuszcz: 60,34 g; Węglowodany ogółem: 391,52 g.		Wartość energetyczna: 2139,39 kcal; Białko ogółem: 96,04 g; Tłuszcz: 60,02 g; Węglowodany ogółem: 322,11 g.	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

2025-02-27 czwartek		
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>,<b>GLU</b>,<b>ZYT</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szywnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<b>SOJ</b>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 60 g (<b>MLE</b>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>,<b>GLU</b>,<b>ZYT</b>,<b>GLU</b>,<b>JECZ</b>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szywnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<b>SOJ</b>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<b>SEL</b>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE</b>,<b>GLU</b>,<b>ZYT</b>,<b>GLU</b>,<b>JECZ</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szywnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<b>SOJ</b>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 60 g (<b>MLE</b>) Sałata lodowa 10 g</p>
<p>II ŚN</p> <p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<b>SOJ</b>,<b>MLE</b>,<b>SEL</b>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<b>SEL</b>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<b>SOJ</b>,<b>MLE</b>,<b>SEL</b>) Makaron 200 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<b>SEL</b>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
<p>PD</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szywnka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Szywnka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g</p>
<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2427.69 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodany ogółem: 372.82 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2407.72 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2177.07 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g.</p>
	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU</b>,<b>PSZ</b>) Twardy pokruszy 20 g (<b>MLE</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 15 g</p>	

2025-02-28 piątek			
II ŚN	Śniadanie	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzywajalnych węglowodanów
	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT</b> ) Bukka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bukka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Dzemi 25 g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g ( <b>MLE</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bukka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Serek twardogowy homogenizowany + 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Małte ryżowe 15 g	
	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kulpet z morszczuka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAU, RYB, SOJ</b> ) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAU, RYB</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAU, RYB</b> ) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU, PSZ, JAU, MLE, SO2</b> )	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g ( <b>GLU, PSZ, JAU</b> )	
	Herbata 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> ) Zielona pasta jajeczna + 80 g ( <b>JAU, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 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> ) Zielona pasta jajeczna + 80 g ( <b>JAU, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 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> ) Zielona pasta jajeczna + 80 g ( <b>JAU, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g
PN		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser zółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2359,72 kcal; Białko ogółem: 111,97 g; Tłuszcz: 77,59 g; Węglowodany ogółem: 316,56 g;
	Wartość energetyczna: 2808,26 kcal; Białko ogółem: 110,68 g; Tłuszcz: 84,48 g; Węglowodany ogółem: 403,50 g;	Wartość energetyczna: 2734,76 kcal; Białko ogółem: 115,87 g; Tłuszcz: 72,59 g; Węglowodany ogółem: 407,86 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-03-02 niedziela		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
PN	Kolaża	PD	Obiad	II ŚN	Śniadanie	II ŚN	PN
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>JAL</b> ) Kapusza zasmażana + 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sos własny diela + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Sznajak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny diela + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt. 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 15 g
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 80 g ( <b>MLE</b> ) Młód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 80 g ( <b>MLE</b> ) Młód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g	Jabłko 1 szt. 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 15 g	Jabłko 1 szt. 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Paluszki z sezamem 15 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>SEZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 80 g ( <b>MLE</b> ) Młód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g	Jabłko 1 szt. 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAL</b> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2125,11 kcal; Białko ogółem: 83,45 g; Tłuszcz: 53,40 g; Węglowodany ogółem: 339,95 g.	Wartość energetyczna: 2305,69 kcal; Białko ogółem: 104,69 g; Tłuszcz: 62,55 g; Węglowodany ogółem: 337,86 g.	Wartość energetyczna: 2306,70 kcal; Białko ogółem: 109,66 g; Tłuszcz: 70,51 g; Węglowodany ogółem: 323,39 g.		Wartość energetyczna: 2306,70 kcal; Białko ogółem: 109,66 g; Tłuszcz: 70,51 g; Węglowodany ogółem: 323,39 g.		Wartość energetyczna: 2306,70 kcal; Białko ogółem: 109,66 g; Tłuszcz: 70,51 g; Węglowodany ogółem: 323,39 g.

Wydruk z MAP! Jadłospisy 2.24.1.17

Jadłospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_wierszach.fr3

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

2025-03-01 sobota											
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie								
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszarnno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Parówki oleszyński- węd. wp. 80 g ( <b>SOJ SEL</b> ) hormog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ SEL</b> ) Ketchup 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z buraków i jabolka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g ( <b>JAU, GOR</b> ) Kompot owocowy z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Dymna pieczona + 100 g Dymna pieczona z/c 250 ml Kompot owocowy z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Pastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszarnno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ogz. brokułów i wędliny + 100 g ( <b>JAU, MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Podbiłomyki b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Wartość energetyczna: 2591,67 kcal; Białko ogółem: 76,06 g; Tłuszcz: 83,60 g; Węglowodany ogółem: 394,71 g;	Wartość energetyczna: 2310,76 kcal; Białko ogółem: 80,74 g; Tłuszcz: 58,32 g; Węglowodany ogółem: 380,60 g;	Wartość energetyczna: 2082,54 kcal; Białko ogółem: 86,20 g; Tłuszcz: 59,65 g; Węglowodany ogółem: 318,52 g;	ŁÓDŹ- <b>CSK UCP</b> Podstawowa	ŁÓDŹ- <b>CSK UCP</b> Łatwa strawna	ŁÓDŹ- <b>CSK UCP</b> Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów

DIETETK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Bromiek

*Aleksandra Bromiek*

*Aleksandra Broniek***Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
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,

