

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 60 g Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 15 g	
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jai + 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>.)</u> Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja	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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2120,03 kcal: Białko ogółem: 89,58 g; Tłuszcz: 66,84 g; Węglowodany ogółem: 308,71 g;
Wartość energetyczna: 2583,82 kcal: Białko ogółem: 101,00 g; Tłuszcz: 58,93 g; Węglowodany ogółem: 417,14 g;		Wartość energetyczna: 2628,14 kcal: Białko ogółem: 104,75 g; Tłuszcz: 59,12 g; Węglowodany ogółem: 422,50 g;	Wartość energetyczna: 2583,82 kcal: Białko ogółem: 101,00 g; Tłuszcz: 58,93 g; Węglowodany ogółem: 417,14 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Arbuz 150 g Suchany b/c 15 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)
Obiad		Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u> ,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Marchew gotowana + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2431,96 kcal; Białko ogółem: 110,50 g; Tłuszcz: 69,33 g; Węglowodany ogółem: 352,50 g;	Wartość energetyczna: 2427,82 kcal; Białko ogółem: 112,50 g; Tłuszcz: 60,45 g; Węglowodany ogółem: 364,40 g;
		Wartość energetyczna: 2305,07 kcal; Białko ogółem: 118,92 g; Tłuszcz: 69,28 g; Węglowodany ogółem: 308,99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 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 OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g	
II ŚN	Przecier owocowo-warzwywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Wafle ryżowe 15 g		
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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 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 dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalaflor 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 dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Pudding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 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>) Ser zółty 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 twarogowy 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 zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2546,38 kcal. Białko ogółem: 98,54 g; Tłuszcz: 79,75 g; Węglowodany ogółem: 371,54 g;		Wartość energetyczna: 2418,01 kcal. Białko ogółem: 94,38 g; Tłuszcz: 64,70 g; Węglowodany ogółem: 374,67 g;		Wartość energetyczna: 2343,82 kcal. Białko ogółem: 100,15 g; Tłuszcz: 79,65 g; Węglowodany ogółem: 329,33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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 PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU 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>S02.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Miód (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 PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Pomidor 60 g
Banan 1szt. 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEZ.</u>)
II ŚN			
Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>może zawierać: GLU 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 PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>może zawierać: GLU 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 PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad			
Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkoty b/c 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)
PD			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 90 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 90 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 90 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
Kolacja			
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kł M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g			
PN			
Wartość energetyczna: 2869,80 kcal; Białko ogółem: 91,02 g; Tłuszcz: 101,53 g; Węglowodany ogółem: 408,49 g;		Wartość energetyczna: 2538,51 kcal; Białko ogółem: 81,97 g; Tłuszcz: 58,56 g; Węglowodany ogółem: 429,68 g;	Wartość energetyczna: 2633,89 kcal; Białko ogółem: 113,18 g; Tłuszcz: 113,25 g; Węglowodany ogółem: 302,75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa					ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna					ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów				
śniadanie														
Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml				
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 graham-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>)				
Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)					Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)					Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)				
Rukola 10 g					Pomidor 60 g					Rukola 10 g				
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)					Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)					Pomidor 60 g				
Pomidor 60 g														
II ŚN														
Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)														
Obiad					Obiad					Obiad				
Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)					Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)					Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)				
Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g					Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g					Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g				
Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)					Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>)					Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>)				
Mix sałat z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>)					Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>)					Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>)				
Szpinak gotowany z olejem + 100 g					Szpinak gotowany z olejem + 100 g					Mix sałat z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>)				
Kompot owocowy* z/c 250 ml					Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>)					Szpinak gotowany z olejem + 100 g				
					Kompot owocowy* z/c 250 ml					Kompot owocowy* b/c 250 ml				
PD														
Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt														
Kolacja					Kolacja					Kolacja				
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				
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)					Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>)					Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)				
Chleb Graham 50 g (<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 brzoskwińskiowy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u>)					Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>)				
Twarożek brzoskwińskiowy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u>)					Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt				
Jabłko 1 szt 1 szt														
PN														
										Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)				
										Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)				
										Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>)				
										Salata zielona 5 g				
Wartość energetyczna: 2560,29 kcal; Białko ogółem: 106,15 g; Tłuszcz: 80,96 g; Węglowodany ogółem: 359,82 g;														
Wartość energetyczna: 2554,67 kcal; Białko ogółem: 108,73 g; Tłuszcz: 77,53 g; Węglowodany ogółem: 365,36 g;														
Wartość energetyczna: 2336,59 kcal; Białko ogółem: 109,38 g; Tłuszcz: 75,89 g; Węglowodany ogółem: 317,02 g;														

Jadłospis za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna			ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Śniadanie			II ŚN			Arbuz 150 g		
Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)			Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka Coleslaw + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z białej kapusty z marchwią + 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.) Watte ryzowe 15 g		
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 cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, 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 (SOJ.) 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			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g		
Wartość energetyczna: 2624,49 kcal; Białko ogółem: 96,84 g; Tłuszcz: 96,86 g; Węglowodany ogółem: 354,64 g;			Wartość energetyczna: 2340,21 kcal; Białko ogółem: 87,34 g; Tłuszcz: 63,33 g; Węglowodany ogółem: 366,67 g;			Wartość energetyczna: 2337,48 kcal; Białko ogółem: 96,96 g; Tłuszcz: 78,58 g; Węglowodany ogółem: 330,81 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.látwoprzyzwajalnych wégliwodarów
Śniadanie		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszek z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEZ.</u>)
Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Mizerna + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kalańfor gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Mizerna + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydżiane 15 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa- drobowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2128.09 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 60.82 g; Wégliwodarany ogółem: 300.21 g;		Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 57.97 g; Wégliwodarany ogółem: 307.14 g;		Wartość energetyczna: 2220.32 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 66.47 g; Wégliwodarany ogółem: 306.18 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g
	Baton zbożowy Bał 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biskopki b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) g (SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Ryz 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 (SOJ, MLE, SEL.) g (SOJ, MLE, SEL.) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Bokul gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g
	Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
PN			
Wartość energetyczna: 2631.90 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g;		Wartość energetyczna: 2401.30 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g;	Wartość energetyczna: 2353.81 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP ławo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szyunkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szyunkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 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> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szyunkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g
	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)		
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos cygański + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos cygański + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Arbuz 150 g		
Kolacja	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> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		
PN	Wartość energetyczna: 2481,18 kcal; Białko ogółem: 95,96 g; Tłuszcz: 82,11 g; Węglowodany ogółem: 351,66 g;		
Wartość energetyczna: 2559,99 kcal; Białko ogółem: 101,20 g; Tłuszcz: 87,87 g; Węglowodany ogółem: 351,91 g;	Wartość energetyczna: 2331,34 kcal; Białko ogółem: 101,42 g; Tłuszcz: 83,16 g; Węglowodany ogółem: 312,09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Roszponka 10 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos piecarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos piecarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Kapuśniak z kapuśty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos piecarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Młini Cisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
PD	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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2353,04 kcal; Białko ogółem: 108,14 g; Tłuszcz: 74,58 g; Węglowodany ogółem: 321,16 g;
PN	Wartość energetyczna: 2733,54 kcal; Białko ogółem: 102,93 g; Tłuszcz: 80,58 g; Węglowodany ogółem: 393,08 g;	Wartość energetyczna: 2657,08 kcal; Białko ogółem: 101,29 g; Tłuszcz: 72,09 g; Węglowodany ogółem: 404,60 g;	Wartość energetyczna: 2353,04 kcal; Białko ogółem: 108,14 g; Tłuszcz: 74,58 g; Węglowodany ogółem: 321,16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.látwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>)
	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
II Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</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, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</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
PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
	PN		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
Wartość energetyczna: 2372,70 kcal; Białko ogółem: 90,28 g; Tłuszcz: 72,43 g; Węglowodany ogółem: 348,78 g;		Wartość energetyczna: 2304,66 kcal; Białko ogółem: 93,14 g; Tłuszcz: 62,58 g; Węglowodany ogółem: 352,80 g;	Wartość energetyczna: 2205,55 kcal; Białko ogółem: 90,58 g; Tłuszcz: 71,11 g; Węglowodany ogółem: 317,09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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 PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem diety + 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) 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>) Bucka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem diety + 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Rukola 10 g
II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SOJ.</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c + 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 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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Arbuz 150 g Twarożek z cynamonem + 60g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. SOJ. MLE. ORZ. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. SOJ. MLE. ORZ. SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bucka pszena długa krojona 120 g (<u>GLU 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 PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. SOJ. MLE. ORZ. SEL.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2255,83 kcal; Biało ogółem: 100,31 g; Tłuszcz: 69,27 g; Węglowodany ogółem: 321,24 g;
Wartość energetyczna: 21728,02 kcal; Biało ogółem: 108,61 g; Tłuszcz: 77,95 g; Węglowodany ogółem: 402,04 g;		Wartość energetyczna: 2678,15 kcal; Biało ogółem: 117,47 g; Tłuszcz: 67,43 g; Węglowodany ogółem: 404,19 g;	Wartość energetyczna: 2255,83 kcal; Biało ogółem: 100,31 g; Tłuszcz: 69,27 g; Węglowodany ogółem: 321,24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz. 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</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>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wałie ryżowe 15 g	
Obiad		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa kopełkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/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 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>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</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: 2655,29 kcal; Białko ogółem: 76,17 g; Tłuszcz: 96,24 g; Węglowodany ogółem: 378,10 g;		Wartość energetyczna: 2463,04 kcal; Białko ogółem: 81,40 g; Tłuszcz: 68,46 g; Węglowodany ogółem: 392,70 g;		Wartość energetyczna: 2195,31 kcal; Białko ogółem: 83,10 g; Tłuszcz: 75,21 g; Węglowodany ogółem: 316,91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latiwoprizyswalnych węglowodanów			
Śniadanie				Śniadanie				Śniadanie			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</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>) 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 twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g			
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
II ŚN				II ŚN				II ŚN			
Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOL.</u>) Sos własny dla + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml				Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dla + 100 g (<u>SOL.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Obiad				Obiad				Obiad			
Kompot bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)				Kompot bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g			
PD				PD				PD			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g			
Kolacja				Kolacja				Kolacja			
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				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				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			
PN				PN				PN			
Wartość energetyczna: 2156,93 kcal; Białko ogółem: 88,64 g; Tłuszcz: 52,88 g; Węglowodany ogółem: 342,90 g;				Wartość energetyczna: 2285,60 kcal; Białko ogółem: 101,83 g; Tłuszcz: 54,71 g; Węglowodany ogółem: 354,95 g;				Wartość energetyczna: 2174,64 kcal; Białko ogółem: 113,64 g; Tłuszcz: 61,15 g; Węglowodany ogółem: 306,97 g;			

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,

