

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka 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	Platki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z młunuty gotowanej z warzywami + 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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 PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 60 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka 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, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-tuszkawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka 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% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydżane 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>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2143,88 kcal; Białko ogółem: 83,78 g; Tłuszcz: 72,91 g; Węglowodany ogółem: 306,90 g;
	Wartość energetyczna: 2607,67 kcal; Białko ogółem: 95,20 g; Tłuszcz: 65,00 g; Węglowodany ogółem: 415,33 g;	Wartość energetyczna: 2590,63 kcal; Białko ogółem: 98,60 g; Tłuszcz: 58,35 g; Węglowodany ogółem: 421,13 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 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, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Kasza kukurydziana na mleku 300 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Arbuz 150 g Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Obiad			
Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surowka z kapuśty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a la soferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Surowka z kapuśty 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 pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
PN			
Wartość energetyczna: 2535,99 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 80,51 g; Węglowodany ogółem: 355,27 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ- CSK UCP łatwo strawna			ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Śniadanie			Śniadanie			Śniadanie		
Placki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyzka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Placki 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>) Szyzka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU 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>) Szyzka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g		
II ŚN			II ŚN			II ŚN		
Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD			PD			PD		
Pudding wanilija/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			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 + 80g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja			Kolacja			Kolacja		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g 1 szt (<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 + 80g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
PN			PN			PN		
Wartość energetyczna: 2462,97 kcal; Białko ogółem: 96,50 g; Tłuszcz: 71,83 g; Węglowodany ogółem: 370,58 g;			Wartość energetyczna: 2418,87 kcal; Białko ogółem: 94,48 g; Tłuszcz: 64,74 g; Węglowodany ogółem: 374,71 g;			Wartość energetyczna: 2344,68 kcal; Białko ogółem: 100,25 g; Tłuszcz: 79,69 g; Węglowodany ogółem: 329,37 g;		

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie				Śniadanie				Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twardogowa 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u> , Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twardogowa 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</u> <u>PSZ</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twardogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Pomidor 60 g			
Śliwka 100 g				Banan 1szt. 1 szt				Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEZ</u> , II ŚN			
Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Surowka wielowarzywna 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>ZYT</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Obiad				Obiad				Obiad			
PD				PD				PD			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný 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> , 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</u> <u>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</u> <u>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				Kolacja				Kolacja			
PN				PN				PN			
Wartość energetyczna: 2744,80 kcal; Białko ogółem: 89,62 g; Tłuszcz: 101,23 g; Węglowodany ogółem: 373,19 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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>)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)			Bukka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)			Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>)	
Rukola 10 g			Pomidor 60 g	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)			Rukola 10 g	
Pomidor 60 g			Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
II ŚN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Obiad				
Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL</u>)			Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL</u>)	
Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g			Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
Morszczuk smażony 100g + 100 g			Morszczuk pieczony w posypce ziółowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>)	
Miks sałat z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>)			Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>)	
Szpinak gotowany z olejem + 100 g			Sos grecki + 100 g (<u>RYB</u>)	
Kompot owocowy* z/c 250 ml			Miks sałat z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>)	
			Szpinak gotowany z olejem + 100 g	
			Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD			Sok wielowarstwiny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	
Kolacja				
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 ŻYT.</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>)			Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>)	
Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u>)			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>)	
			Szyrnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL</u>)	
			Siatka zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2549,27 kcal; Białko ogółem: 105,58 g; Tłuszcz: 81,24 g; Węglowodany ogółem: 358,57 g;			Wartość energetyczna: 2325,58 kcal; Białko ogółem: 108,80 g; Tłuszcz: 76,17 g; Węglowodany ogółem: 315,77 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<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 Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .)		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<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 Mix sałat 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>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 Mix sałat 10 g	
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt		Arbuz 150 g Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	
Obiad		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Wale ryżowe 15 g	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82%, 12 g (<u>MLE</u>) Parówki cięszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Musztarda 20 g (<u>GOR</u> .) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82%, 12 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 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: 2570,71 kcal; Białko ogółem: 96,37 g; Tłuszcz: 93,55 g; Węglowodany ogółem: 348,30 g;		Wartość energetyczna: 2340,21 kcal; Białko ogółem: 87,34 g; Tłuszcz: 63,33 g; Węglowodany ogółem: 366,67 g;	
		Wartość energetyczna: 2298,06 kcal; Białko ogółem: 96,74 g; Tłuszcz: 76,49 g; Węglowodany ogółem: 324,58 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-09-21 niedziela					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		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 ze słonecznikiem + 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 g (<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>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół + 320 g (<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>) Kalaflor gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydżane 15 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydżane 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>) Szyńska 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2175,74 kcal; Białko ogółem: 106,38 g; Tłuszcz: 64,21 g; Węglowodany ogółem: 305,45 g;		Wartość energetyczna: 2150,39 kcal; Białko ogółem: 111,15 g; Tłuszcz: 57,97 g; Węglowodany ogółem: 307,14 g;	
		Wartość energetyczna: 2267,97 kcal; Białko ogółem: 117,52 g; Tłuszcz: 69,86 g; Węglowodany ogółem: 311,42 g;		Wartość energetyczna: 2267,97 kcal; Białko ogółem: 117,52 g; Tłuszcz: 69,86 g; Węglowodany ogółem: 311,42 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 mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Kasza kukurydziana na mleku 300 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 kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL</u>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbatka 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>) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g
II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g
PD		Banan 1szt. 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja		Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2631,90 kcal; Białko ogółem: 84,57 g; Tłuszcz: 77,65 g; Węglowodany ogółem: 407,69 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 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82%, 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g	
II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	
Obiad		Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g Waflę ryżowe 15 g	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82%, 12 g (<u>MLE.</u>) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82%, 12 g (<u>MLE.</u>) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82%, 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		Wartość energetyczna: 2331,34 kcal; Białko ogółem: 101,42 g; Tłuszcz: 83,16 g; Węglowodany ogółem: 312,09 g;	
		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;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MŁE.</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MŁE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE.</u> <u>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>MŁE.</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MŁE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabko 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>MŁE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MŁE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Roszponka 10 g
II ŚN		Jogurt brzoskwińskiowy 100g 1 szt (<u>MŁE.</u>)	Śliwka 100 g 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MŁE.</u>) Podpiomyki b/c
Obiad		Kapuśniak z kapuśy kiszonej + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOL.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MŁE.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MŁE.</u> <u>SEL.</u>) kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MŁE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MŁE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU OW.</u> <u>GLU JECZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u> <u>SEL.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>)
Kolacja		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>MŁE.</u>) Paprykarz z miunury z warzywami + 40 g (<u>RYB.</u> <u>SOL.</u> <u>SEL.</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>MŁE.</u>) Paprykarz z miunury z warzywami + 40 g (<u>RYB.</u> <u>SOL.</u> <u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MŁE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2424,95 kcal; Białko ogółem: 92,63 g; Tłuszcz: 72,26 g; Węglowodany ogółem: 342,32 g;	Wartość energetyczna: 2540,31 kcal; Białko ogółem: 96,50 g; Tłuszcz: 74,31 g; Węglowodany ogółem: 373,45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lawopryzswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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</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>)	
II ŚN		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	
Obiad		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
PN		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 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;	

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 ZYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g
	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
II ŚN			
Obiad	Krupnik ięczmienny + 400 g (<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 ogórkiem i jabłkiem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik ięczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pupet 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 ięczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pupet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
PD			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) 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 + 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g
PN			
	Wartość energetyczna: 2683,43 kcal; Białko ogółem: 107,49 g; Tłuszcz: 74,94 g; Węglowodany ogółem: 399,35 g;	Wartość energetyczna: 2645,15 kcal; Białko ogółem: 116,27 g; Tłuszcz: 67,73 g; Węglowodany ogółem: 397,14 g;	Wartość energetyczna: 2211,24 kcal; Białko ogółem: 99,19 g; Tłuszcz: 66,26 g; Węglowodany ogółem: 318,55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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>)		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Chleb pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	
Parówki ciemnytki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>)		Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	
Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)		Sałatka zielona 10 g	
Sałatka zielona 10 g		Pomidor 50 g	
Pomidor 50 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt	
Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)		Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)	
Ryż na sypko (brązowy) 200 g		Ryż na sypko 200 g	
Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>)		Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g		Buraki gotowane + 100 g	
Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Obiad		Jabłko 1 szt 1 szt	
Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)	
PD			
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 ŻYT.</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>)		Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>)	
Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)		Mix sałat 20 g	
Mix sałat 10 g			
Kolacja			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	
Sałatka makaronowa z warzywami i szynką 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)		Sałatka zielona 5 g	
Mix sałat 10 g			
PN			
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;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr: łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Miod (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>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Miod (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>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>)
Obiad			
Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny diety + 100 g Surowka z kapuśty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny diety + 100 g (<u>SOJ</u>) 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>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny diety + 100 g (<u>SOJ</u>) Surowka z kapuśty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydżiane 15 g
Kolacja			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2185,23 kcal; Białko ogółem: 88,72 g; Tłuszcz: 55,09 g; Węglowodany ogółem: 345,60 g;		Wartość energetyczna: 2300,28 kcal; Białko ogółem: 103,27 g; Tłuszcz: 54,42 g; Węglowodany ogółem: 356,22 g;	Wartość energetyczna: 2199,27 kcal; Białko ogółem: 112,85 g; Tłuszcz: 63,37 g; Węglowodany ogółem: 309,66 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

