

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (młuna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL.</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 PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL.</u>)
	II śN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wałże ryżowe 15g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAU, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAU.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15g
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, SOL, 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, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, 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 kurczaki 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2509,20 kcal; Białko ogółem: 96,81 g; Tłuszcz: 57,96 g; Węglowodany ogółem: 403,83 g;		Wartość energetyczna: 2500,23 kcal; Białko ogółem: 96,70 g; Tłuszcz: 52,28 g; Węglowodany ogółem: 411,13 g;	Wartość energetyczna: 2234,52 kcal; Białko ogółem: 88,70 g; Tłuszcz: 77,30 g; Węglowodany ogółem: 313,10 g;

2025-12-08 poniedziałek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwopczyswajanych 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>) Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wędzonych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAŁ, SOL, MLE</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	Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
Obiad			
Sofierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAŁ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapuśy pektńskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Sofierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAŁ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sofierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśy pektńskiej 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>) Szyńka wieśniowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAŁ, MLE, SEL, 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>) Szyńka wieśniowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAŁ, MLE, SEL, 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>) Szyńka wieśniowa- wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAŁ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
PN			
Wartość energetyczna: 2454,80 kcal; Białko ogółem: 101,10 g; Tłuszcz: 75,56 g; Węglowodany ogółem: 352,70 g;		Wartość energetyczna: 2465,25 kcal; Białko ogółem: 109,10 g; Tłuszcz: 69,68 g; Węglowodany ogółem: 360,31 g;	Wartość energetyczna: 2220,70 kcal; Białko ogółem: 114,10 g; Tłuszcz: 63,84 g; Węglowodany ogółem: 309,85 g;

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CKSK UCP z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Roszpinka 10g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bukka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkien białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszpinka 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukka Graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Roszpinka 10 g Ogórek kiszony 50 g	
Przebiec owocowo-warzywny jabko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g			
II ŚN		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Obiad		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD		Pudding waniliaczekolada 125 g 1 szt (<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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			
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, SOJ, MLE</u>) Pomidor 15 g			
Wartość energetyczna: 2566,55 kcal; Białko ogółem: 100,12 g; Tłuszcz: 76,85 g; Węglowodany ogółem: 381,39 g;		Wartość energetyczna: 2330,87 kcal; Białko ogółem: 94,17 g; Tłuszcz: 54,84 g; Węglowodany ogółem: 373,14 g;			

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych 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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g. 1 szt (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 90 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE, 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, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2592,82 kcal; Białko ogółem: 89,49 g; Tłuszcz: 66,88 g; Węglowodany ogółem: 419,55 g;	Wartość energetyczna: 2586,77 kcal; Białko ogółem: 96,86 g; Tłuszcz: 58,79 g; Węglowodany ogółem: 424,89 g;	Wartość energetyczna: 2336,90 kcal; Białko ogółem: 111,65 g; Tłuszcz: 78,59 g; Węglowodany ogółem: 313,81 g;	

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CKSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bucka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką, pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bucka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bucka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką, pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bucka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką, pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Mus- przester owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
Kolacja	Herbatka 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bucka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek 80 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>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2523,73 kcal; Białko ogółem: 106,13 g; Tłuszcz: 77,50 g; Węglowodany ogółem: 361,33 g;		Wartość energetyczna: 2464,21 kcal; Białko ogółem: 110,63 g; Tłuszcz: 70,41 g; Węglowodany ogółem: 357,29 g;	Wartość energetyczna: 2239,69 kcal; Białko ogółem: 115,18 g; Tłuszcz: 66,94 g; Węglowodany ogółem: 312,33 g;

2025-12-12 piątek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (<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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
II ŚN	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 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>) Małe ryżowe 15 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
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>) Parówki czeszyńki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szytnka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z podłączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szytnka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z podłączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2541,74 kcal; Białko ogółem: 97,37 g; Tłuszcz: 89,32 g; Węglowodany ogółem: 350,46 g;	Wartość energetyczna: 2395,49 kcal; Białko ogółem: 90,34 g; Tłuszcz: 64,88 g; Węglowodany ogółem: 373,61 g;	Wartość energetyczna: 2269,09 kcal; Białko ogółem: 97,74 g; Tłuszcz: 72,26 g; Węglowodany ogółem: 326,74 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka 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>) 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>) Pasta z twarogu z kopekiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	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>) 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 Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)
Obiad			Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafor gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% t 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>) Szyrka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Ogórek kiszony 60 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>) Szyrka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Sałata zielona 20 g
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2057,60 kcal; Białko ogółem: 96,21 g; Tłuszcz: 60,79 g; Węglowodany ogółem: 292,43 g;			Wartość energetyczna: 2031,73 kcal; Białko ogółem: 99,08 g; Tłuszcz: 54,99 g; Węglowodany ogółem: 294,19 g;	Wartość energetyczna: 2147,54 kcal; Białko ogółem: 108,95 g; Tłuszcz: 65,64 g; Węglowodany ogółem: 298,40 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			
ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa 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>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkłem surowców wleprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE</u>) Szynka kruscha z pieca wleprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Pastia z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u>) Szynka kruscha z pieca wleprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 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>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkłem surowców wleprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE</u>) Szynka kruscha z pieca wleprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g
	Batón zbożowy Bat 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEL</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	Obiad		
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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Salata 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g
	PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardy półtuszy 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2566,87 kcal; Białko ogółem: 83,31 g; Tłuszcz: 65,34 g; Węglowodany ogółem: 421,99 g;		Wartość energetyczna: 2398,66 kcal; Białko ogółem: 95,57 g; Tłuszcz: 57,56 g; Węglowodany ogółem: 387,76 g;	
Wartość energetyczna: 2288,78 kcal; Białko ogółem: 100,95 g; Tłuszcz: 61,31 g; Węglowodany ogółem: 350,53 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g
	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno łane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno łane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Ciastko owsiane b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, GLU OW.</u>)
PD	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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Mik sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Mik 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Mik sałat 10 g
Kolacja			
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej polki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2327,34 kcal. Białko ogółem: 94,53 g; Tłuszcz: 69,67 g; Węglowodany ogółem: 342,80 g;		Wartość energetyczna: 2312,40 kcal. Białko ogółem: 98,42 g; Tłuszcz: 64,82 g; Węglowodany ogółem: 343,62 g;	Wartość energetyczna: 2385,35 kcal. Białko ogółem: 106,56 g; Tłuszcz: 83,53 g; Węglowodany ogółem: 321,23 g;

2025-12-16 wtorek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Plaki 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 na słodko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt 1 szt Rozponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Plaki 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>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rozponka 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 buraczków i jabłka z olejem 50 g Rozponka 10 g	
II ŚN		Jogurt białoskimiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
Obiad		Kapuśniak z kapuśy kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos piecarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotwana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
PD		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEL</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz ryбно (młruna)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wleprzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</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>) Paprykarz ryбно (młruna)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wleprzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g			
PN		Wartość energetyczna: 2601,26 kcal. Białko ogółem: 98,10 g; Tłuszcz: 75,65 g; Węglowodany ogółem: 386,49 g;		Wartość energetyczna: 2384,46 kcal. Białko ogółem: 97,28 g; Tłuszcz: 60,10 g; Węglowodany ogółem: 374,06 g;			
		Wartość energetyczna: 2307,09 kcal. Białko ogółem: 103,32 g; Tłuszcz: 70,29 g; Węglowodany ogółem: 325,48 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych weglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .)	
II ŚN	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Sos boloński z mięsa wp (-)dla 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych krojowski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Sos boloński z mięsa wp (-)dla 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych krojowski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Sos boloński z mięsa wp (-)dla 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych krojowski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Mus- przedier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)		
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>) Baton szynkowy z kurcząt 50g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg 20g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2371,43 kcal; Białko ogółem: 91,54 g; Tłuszcz: 66,57 g; Węglowodany ogółem: 356,63 g;		Wartość energetyczna: 2311,23 kcal; Białko ogółem: 93,82 g; Tłuszcz: 58,84 g; Węglowodany ogółem: 358,62 g;		Wartość energetyczna: 2198,47 kcal; Białko ogółem: 92,49 g; Tłuszcz: 64,91 g; Węglowodany ogółem: 323,60 g;

2025-12-18 czwartek

2025-12-19 piątek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurudziano ryżowe 15 g	
Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)		Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Rukola 10 g	
II ŚN		Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surowka z kapuśki kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Obiad		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
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) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
Kolacja		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Pastłowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 15 g			
PN		Wartość energetyczna: 2784,75 kcal; Białko ogółem: 119,01 g; Tłuszcz: 80,14 g; Węglowodany ogółem: 401,71 g;		Wartość energetyczna: 2646,26 kcal; Białko ogółem: 121,28 g; Tłuszcz: 64,42 g; Węglowodany ogółem: 400,63 g;	
		Wartość energetyczna: 2211,59 kcal; Białko ogółem: 104,89 g; Tłuszcz: 63,89 g; Węglowodany ogółem: 319,43 g;			

2025-12-19 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-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>) Parówki chęszynki- 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	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>) Szyńka zielonogórska- wędzowa parzona z dodatkiem wody z podłączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</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- wędzowa parzona z dodatkiem wody z podłączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	II ŚN Banan 1szt. 1 szt		Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Walle ryżowe 15 g
	Obiad Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabko 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 ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wędprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Mik sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka z makaronu z wędliną drobiowo wędprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Mik 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 wędprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Mik 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: 2478,98 kcal; Białko ogółem: 70,20 g; Tłuszcz: 80,71 g; Węglowodany ogółem: 376,53 g;		Wartość energetyczna: 2302,24 kcal; Białko ogółem: 78,74 g; Tłuszcz: 53,00 g; Węglowodany ogółem: 389,52 g;	Wartość energetyczna: 2060,65 kcal; Białko ogółem: 77,86 g; Tłuszcz: 63,86 g; Węglowodany ogółem: 314,12 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Popiołnyki b/c 15g (GLU PSZ, MLE)
Obiad		Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g
PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej polki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2266,92 kcal; Białko ogółem: 90,35 g; Tłuszcz: 62,04 g; Węglowodany ogółem: 346,52 g;	Wartość energetyczna: 2258,88 kcal; Białko ogółem: 106,24 g; Tłuszcz: 51,31 g; Węglowodany ogółem: 353,33 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,

