

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lątkowoprzyswajalnych 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne 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, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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, PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
II ŚN	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Mandarynka 1 szt	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 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 60 g
			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g
PN	Wartość energetyczna: 2135,59 kcal; Białko ogółem: 76,45 g; Tłuszcz: 61,28 g; Kw. tł. nasy.: 25,94 g; Węglowodany ogółem: 330,59 g; W tym cukry: 79,07 g; Błonnik pok.: 26,72 g; Sól: 11,37 g;	Wartość energetyczna: 2319,08 kcal; Białko ogółem: 93,75 g; Tłuszcz: 57,26 g; Kw. tł. nasy.: 26,71 g; Węglowodany ogółem: 366,36 g; W tym cukry: 115,14 g; Błonnik pok.: 19,05 g; Sól: 8,12 g;	Wartość energetyczna: 2059,78 kcal; Białko ogółem: 80,39 g; Tłuszcz: 60,12 g; Kw. tł. nasy.: 24,63 g; Węglowodany ogółem: 309,77 g; W tym cukry: 48,36 g; Błonnik pok.: 38,25 g; Sól: 13,67 g;

2025-06-10 wtorek															
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów							
Śniadanie				Śniadanie				Śniadanie							
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g			
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 15 g							
Obiad				Obiad				Obiad							
Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml				Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g							
PD				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)							
Kolacja				Kolacja				Kolacja							
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Maszlet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g							
PN								Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 5 g							
Wartość energetyczna: 2780,38 kcal; Białko ogółem: 82,35 g; Tłuszcz: 94,27 g; Kw. tł. nasy.: 30,80 g; Węglowodany ogółem: 413,96 g; W tym cukry: 114,63 g; Błonnik pok.: 32,47 g; Sól: 12,88 g;				Wartość energetyczna: 2520,69 kcal; Białko ogółem: 94,24 g; Tłuszcz: 73,05 g; Kw. tł. nasy.: 29,07 g; Węglowodany ogółem: 383,34 g; W tym cukry: 109,06 g; Błonnik pok.: 23,46 g; Sól: 11,69 g;				Wartość energetyczna: 2395,02 kcal; Białko ogółem: 99,91 g; Tłuszcz: 81,58 g; Kw. tł. nasy.: 29,40 g; Węglowodany ogółem: 332,39 g; W tym cukry: 55,03 g; Błonnik pok.: 43,25 g; Sól: 13,65 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
II ŚN	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Rozzpionka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Rozzpionka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Rozzpionka 10 g
	Chłak 60 g (GLUPSZ, JAJ.)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEZ.)	
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plastery z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Podbiomyki b/c 15 g (GLUPSZ, MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g			
PN			Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane ki M. 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2616,41 kcal; Białko ogółem: 108,80 g; Tłuszcz: 71,55 g; Kw. tł. nasy.: 24,84 g; Węglowodany ogółem: 387,06 g; W tym cukry: 112,73 g; Błonnik pok.: 27,40 g; Sól: 12,60 g;		Wartość energetyczna: 2723,67 kcal; Białko ogółem: 112,98 g; Tłuszcz: 76,35 g; Kw. tł. nasy.: 25,18 g; Węglowodany ogółem: 398,69 g; W tym cukry: 114,20 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Sól: 12,86 g;		Wartość energetyczna: 2133,25 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 64,28 g; Kw. tł. nasy.: 23,65 g; Węglowodany ogółem: 299,98 g; W tym cukry: 42,65 g; Błonnik pok.: 40,19 g; Sól: 11,38 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>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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g			
Obiad		Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Pudding wanilija/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2666,91 kcal; Białko ogółem: 83,74 g; Tłuszcz: 104,81 g; Kw. tł. nasy.: 41,22 g; Węglowodany ogółem: 355,97 g; W tym cukry: 89,14 g; Błonnik pok.: 26,70 g; Sól: 13,46 g;		Wartość energetyczna: 2352,82 kcal; Białko ogółem: 84,95 g; Tłuszcz: 59,83 g; Kw. tł. nasy.: 27,20 g; Węglowodany ogółem: 378,44 g; W tym cukry: 95,54 g; Błonnik pok.: 27,18 g; Sól: 10,16 g;		Wartość energetyczna: 2505,77 kcal; Białko ogółem: 97,46 g; Tłuszcz: 100,92 g; Kw. tł. nasy.: 39,70 g; Węglowodany ogółem: 316,16 g; W tym cukry: 44,98 g; Błonnik pok.: 36,48 g; Sól: 12,45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-06-13 piątek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogólnoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bulka 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>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Sałata zielona 20 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>) Wafle ryżowe 15 g	
Obiad		Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Mus- przecieter owocowy, jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Biskopity 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 ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 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>) Twarożek różany + 40 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 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	
PN		Wartość energetyczna: 2450,68 kcal; Białko ogółem: 96,40 g; Tłuszcz: 71,31 g; Kw. tł. nasy.: 30,76 g; Węglowodany ogółem: 361,68 g; W tym cukry: 118,25 g; Błonnik pok.: 28,54 g; Sól: 10,32 g;		Wartość energetyczna: 2484,53 kcal; Białko ogółem: 105,24 g; Tłuszcz: 71,29 g; Kw. tł. nasy.: 31,27 g; Węglowodany ogółem: 361,25 g; W tym cukry: 125,20 g; Błonnik pok.: 26,04 g; Sól: 10,27 g;	
		Wartość energetyczna: 2382,67 kcal; Białko ogółem: 113,04 g; Tłuszcz: 78,36 g; Kw. tł. nasy.: 33,58 g; Węglowodany ogółem: 326,17 g; W tym cukry: 48,82 g; Błonnik pok.: 44,40 g; Sól: 13,63 g;			

2025-06-14 sobota				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Śniadanie		
Platki jęczmienne 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 z soczewicy + 50 g (<u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>)		Platki jęczmienne 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>) 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt		
Obiad		Obiad		
Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Marchew tatarski gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g		
PD		Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja		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 cięszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOL</u> , <u>SEL.</u>) Musztarda 20 g (<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>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</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 półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2640,89 kcal; Białko ogółem: 88,42 g; Tłuszcz: 85,67 g; Kw. tł. nasy.: 32,42 g; Węglowodany ogółem: 393,51 g; W tym cukry: 128,10 g; Błonnik pok.: 35,21 g; Sól: 12,27 g;		Wartość energetyczna: 2317,40 kcal; Białko ogółem: 89,66 g; Tłuszcz: 55,46 g; Kw. tł. nasy.: 24,55 g; Węglowodany ogółem: 377,72 g; W tym cukry: 125,27 g; Błonnik pok.: 28,26 g; Sól: 10,47 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 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>) Twarożek białoskłonowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
II ŚN			
Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g 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 Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g 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 Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
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>) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 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>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2539,21 kcal; Białko ogółem: 117,30 g; Tłuszcz: 84,46 g; Kw. tł. nasy.: 37,02 g; Węglowodany ogółem: 341,13 g; W tym cukry: 108,69 g; Błonnik pok.: 27,88 g; Sól: 11,42 g;	Wartość energetyczna: 2422,63 kcal; Białko ogółem: 122,02 g; Tłuszcz: 66,08 g; Kw. tł. nasy.: 28,56 g; Węglowodany ogółem: 345,53 g; W tym cukry: 103,94 g; Błonnik pok.: 24,72 g; Sól: 9,39 g;	Wartość energetyczna: 2470,13 kcal; Białko ogółem: 128,26 g; Tłuszcz: 89,56 g; Kw. tł. nasy.: 37,62 g; Węglowodany ogółem: 305,11 g; W tym cukry: 38,00 g; Błonnik pok.: 39,83 g; Sól: 11,94 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych 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>) 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, JAU, SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 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>) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAU, SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g			
Zł = Zawierać: SOJ, SEL,)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 15 g			
Obiad				Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAU, MLE,</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml				Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAU, MLE,</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD				Banan 1 szt. 1 szt				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g			
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g				Wartość energetyczna: 2425,31 kcal; Biało ogółem: 97,41 g; Tłuszcz: 84,98 g; Kw. tł. nasy.: 26,41 g; Węglowodany ogółem: 333,40 g; W tym cukry: 32,92 g; Błonnik pok.: 44,86 g; Sól: 10,71 g;			
				Wartość energetyczna: 2761,34 kcal; Biało ogółem: 98,49 g; Tłuszcz: 75,67 g; Kw. tł. nasy.: 31,34 g; Węglowodany ogółem: 427,75 g; W tym cukry: 147,76 g; Błonnik pok.: 28,11 g; Sól: 7,70 g;				Wartość energetyczna: 2562,20 kcal; Biało ogółem: 96,48 g; Tłuszcz: 72,85 g; Kw. tł. nasy.: 26,13 g; Węglowodany ogółem: 389,57 g; W tym cukry: 114,99 g; Błonnik pok.: 28,05 g; Sól: 9,86 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron 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>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. SO2.</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Makaron 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>) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 40 g (<u>RYB. SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. SO2.</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>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. SO2.</u>) Ogórek świeży 60 g	
	Mandarynka 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la sofierino + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Buraki gotowane súpki + 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>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Katalifor gotowany + 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Katalifor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2453,84 kcal; Białko ogółem: 106,46 g; Tłuszcz: 71,39 g; Kw. tł. nasy.: 28,20 g; Węglowodany ogółem: 359,13 g; W tym cukry: 97,05 g; Błonnik pok.: 31,02 g; Sól: 12,57 g;		Wartość energetyczna: 2419,74 kcal; Białko ogółem: 101,73 g; Tłuszcz: 66,44 g; Kw. tł. nasy.: 25,18 g; Węglowodany ogółem: 364,87 g; W tym cukry: 109,15 g; Błonnik pok.: 27,03 g; Sól: 10,16 g;		Wartość energetyczna: 2426,88 kcal; Białko ogółem: 113,60 g; Tłuszcz: 83,35 g; Kw. tł. nasy.: 31,33 g; Węglowodany ogółem: 326,95 g; W tym cukry: 36,39 g; Błonnik pok.: 42,31 g; Sól: 15,97 g;

2025-06-14 środa						
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Śniadanie		Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serkek alia homogenizowany o smaku waniliowym+ 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				
II ŚN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
Obiad		Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ. SOL. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony+ 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka+ 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				
PD		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)				
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszana długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOL. MLE.) Pomidor 60 g				
PN		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOL. MLE.) Papryka świeża 60 g				
		Wartość energetyczna: 2289,56 kcal; Białko ogółem: 85,63 g; Tłuszcz: 60,99 g; Kw. tł. nasy.: 26,37 g; Węglowodany ogółem: 362,86 g; W tym cukry: 99,91 g; Błonnik pok.: 28,05 g; Sól: 11,22 g;				
		Wartość energetyczna: 2284,36 kcal; Białko ogółem: 89,29 g; Tłuszcz: 56,41 g; Kw. tł. nasy.: 24,81 g; Węglowodany ogółem: 367,00 g; W tym cukry: 101,39 g; Błonnik pok.: 23,62 g; Sól: 11,35 g;				
		Wartość energetyczna: 2046,93 kcal; Białko ogółem: 94,58 g; Tłuszcz: 57,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 307,41 g; W tym cukry: 46,75 g; Błonnik pok.: 41,42 g; Sól: 13,73 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-06-19 czwartek						
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwo przyswajalnych 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Sałatka lodowa 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Sałatka lodowa 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Sałatka lodowa 10 g
II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g		
Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 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.) Szyłkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka 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.) Szyłkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyłkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 g		
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogórek świeży 15 g		Wartość energetyczna: 2248.13 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 12.35 g;		
		Wartość energetyczna: 2497.55 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2412.58 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 117.32 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.76 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.</u> <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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Dżem 25 g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g		
II ŚN	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) Surowka z miodłej kapusty+ 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surowka z miodłej kapusty+ 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)
PD	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SOZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Rukola 10 g	
	Rukola 10 g	Rukola 10 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>) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2278,94 kcal; Białko ogółem: 111,12 g; Tłuszcz: 73,16 g; Kw. tł. nasy.: 29,00 g; Węglowodany ogółem: 309,52 g; W tym cukry: 37,01 g; Błonnik pok.: 40,04 g; Sól: 10,08 g;
	Wartość energetyczna: 2723,69 kcal; Białko ogółem: 109,73 g; Tłuszcz: 79,95 g; Kw. tł. nasy.: 32,18 g; Węglowodany ogółem: 395,61 g; W tym cukry: 115,58 g; Błonnik pok.: 27,39 g; Sól: 10,13 g;	Wartość energetyczna: 2657,62 kcal; Białko ogółem: 114,94 g; Tłuszcz: 69,63 g; Kw. tł. nasy.: 30,76 g; Węglowodany ogółem: 395,30 g; W tym cukry: 112,90 g; Błonnik pok.: 21,95 g; Sól: 9,05 g;	Wartość energetyczna: 2278,94 kcal; Białko ogółem: 111,12 g; Tłuszcz: 73,16 g; Kw. tł. nasy.: 29,00 g; Węglowodany ogółem: 309,52 g; W tym cukry: 37,01 g; Błonnik pok.: 40,04 g; Sól: 10,08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie				II ŚN				Obiad			
Płatki pszenne 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Banan 1szt. 1 szt				Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśki białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml			
Płatki pszenne 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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Mandarynka 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśki białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml			
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 ciemnyńki-węd. wp. Homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix 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>) Szyunka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g			
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twardy półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twardy półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twardy półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			
Wartość energetyczna: 2621,45 kcal; Białko ogółem: 77,40 g; Tłuszcz: 86,27 g; Kw. tł. nasy.: 28,95 g; Węglowodany ogółem: 398,16 g; W tym cukry: 129,14 g; Błonnik pok.: 37,67 g; Sól: 13,57 g;				Wartość energetyczna: 2258,45 kcal; Białko ogółem: 83,11 g; Tłuszcz: 53,36 g; Kw. tł. nasy.: 20,86 g; Węglowodany ogółem: 376,03 g; W tym cukry: 124,02 g; Błonnik pok.: 30,71 g; Sól: 11,32 g;				Wartość energetyczna: 2133,47 kcal; Białko ogółem: 89,84 g; Tłuszcz: 62,37 g; Kw. tł. nasy.: 21,92 g; Węglowodany ogółem: 325,33 g; W tym cukry: 40,01 g; Błonnik pok.: 43,12 g; Sól: 15,06 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 mieszczany 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 z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt 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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g 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>) Twarożek z kolorową papryką + 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		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kapusza zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 mieszczany 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g		
PN		Wartość energetyczna: 2041,14 kcal; Białko ogółem: 83,70 g; Tłuszcz: 50,65 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; Węglowodany ogółem: 323,52 g; W tym cukry: 77,14 g; Błonnik pok.: 26,56 g; Sól: 10,36 g;		Wartość energetyczna: 2207,58 kcal; Białko ogółem: 102,42 g; Tłuszcz: 59,34 g; Kw. tł. nasy.: 25,17 g; Węglowodany ogółem: 321,44 g; W tym cukry: 77,45 g; Błonnik pok.: 21,85 g; Sól: 9,45 g;		
		Wartość energetyczna: 2204,56 kcal; Białko ogółem: 107,40 g; Tłuszcz: 67,31 g; Kw. tł. nasy.: 26,61 g; Węglowodany ogółem: 306,85 g; W tym cukry: 45,25 g; Błonnik pok.: 37,82 g; Sól: 11,23 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,

