

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

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

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		Arbuż 150 g Suchary b/c 15 g (GLUPSZ, SOL, MLE.)
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Arbuż 150 g Suchary b/c 15 g (GLUPSZ, SOL, MLE.)
Obiad		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka schabowa + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLUPSZ, SOL, MLE.) Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana ala sofierino + 400 g (GLUPSZ, SOL, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL.) Marchew gotowana + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL.) Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarog półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarog półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2492,40 kcal; Białko ogółem: 102,09 g; Tłuszcz: 79,27 g; Węglowodany ogółem: 353,58 g;		Wartość energetyczna: 2384,23 kcal; Białko ogółem: 105,90 g; Tłuszcz: 59,21 g; Węglowodany ogółem: 362,71 g;		Wartość energetyczna: 2261,48 kcal; Białko ogółem: 112,32 g; Tłuszcz: 68,04 g; Węglowodany ogółem: 307,30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-07-23 środa					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)	
Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.</u>)		Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.</u>)		Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.</u>)	
Roszponka 10 g		Pomidor 50 g		Roszponka 10 g	
Ogórek świeży 50 g		Roszponka 10 g		Ogórek świeży 50 g	
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			
Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	
II ŚN				Wafle ryżowe 15 g	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL.</u>)		Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL.</u>)		Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL.</u>)	
Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g		Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>)		Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>)	
Kalaflor gotowany + 100 g		Buraki tarte na ciepło + 100 g		Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kalaflor gotowany + 100 g	
				Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
Pudding waniliowy/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Ciepłutki kukurydziane 15 g	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)		Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>)		Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>)	
Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>)		Dżem 25 g 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
Dżem 25 g 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			
Jabłko 1 szt 1 szt					
PN		PN		PN	
				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
				Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
				Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>)	
				Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2462,11 kcal; Białko ogółem: 96,40 g; Tłuszcz: 71,79 g; Węglowodany ogółem: 370,54 g;		Wartość energetyczna: 2418,01 kcal; Białko ogółem: 94,38 g; Tłuszcz: 64,70 g; Węglowodany ogółem: 374,67 g;		Wartość energetyczna: 2343,82 kcal; Białko ogółem: 100,15 g; Tłuszcz: 79,65 g; Węglowodany ogółem: 329,33 g;	

2025-07-24 czwartek							
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr: łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-seleirowa + 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02</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, SEL</u>)			
Obiad		Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 90 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g			
PN		Wartość energetyczna: 2889,80 kcal; Białko ogółem: 91,02 g; Tłuszcz: 101,53 g; Węglowodany ogółem: 408,49 g;		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g			
		Wartość energetyczna: 2538,51 kcal; Białko ogółem: 81,97 g; Tłuszcz: 58,56 g; Węglowodany ogółem: 429,68 g;		Wartość energetyczna: 2633,89 kcal; Białko ogółem: 113,18 g; Tłuszcz: 113,25 g; Węglowodany ogółem: 302,75 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 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>) 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 jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 60 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
II ŚN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Młruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix sałat z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Młruna pieczona w posypce ziółowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Młruna pieczona w posypce ziółowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				
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 białoskwininowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek białoskwininowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szyrnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 5 g				
Wartość energetyczna: 2539,49 kcal; Białko ogółem: 105,37 g; Tłuszcz: 78,88 g; Węglowodany ogółem: 359,82 g;					
Wartość energetyczna: 2548,41 kcal; Białko ogółem: 111,81 g; Tłuszcz: 77,64 g; Węglowodany ogółem: 360,11 g;					
Wartość energetyczna: 2330,33 kcal; Białko ogółem: 112,46 g; Tłuszcz: 76,00 g; Węglowodany ogółem: 311,77 g;					

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie				Ryż 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g			
II ŚN				Arbuz 150 g Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Arbuz 150 g Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
Obiad				Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane súpki + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 15 g			
Kolacja				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
				Wartość energetyczna: 2570,71 kcal; Białko ogółem: 96,37 g; Tłuszcz: 93,55 g; Węglowodany ogółem: 348,30 g;				Wartość energetyczna: 2340,21 kcal; Białko ogółem: 87,34 g; Tłuszcz: 63,33 g; Węglowodany ogółem: 366,67 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-07-27 niedziela							
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszeki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEZ.)			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		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.) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g			
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszeki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEZ.)			
Obiad		Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surowka Coliesław + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Kalafior gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surowka z białej kapusty z marchwią + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g	
PN				Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2175,74 kcal; Białko ogółem: 106,38 g; Tłuszcz: 64,21 g; Węglowodany ogółem: 305,45 g;		Wartość energetyczna: 2150,39 kcal; Białko ogółem: 111,15 g; Tłuszcz: 57,97 g; Węglowodany ogółem: 307,14 g;		Wartość energetyczna: 2253,61 kcal; Białko ogółem: 117,27 g; Tłuszcz: 68,64 g; Węglowodany ogółem: 311,31 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL.) Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	
Baton zbożowy Bał 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEL.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ.)	
II					
Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhał z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g	
Obiad					
PD		Banan 1szt. 1 szt		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
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.) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	
Kolacja					
PN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2631.90 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g;		Wartość energetyczna: 2401.30 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g;		Wartość energetyczna: 2353.81 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLUPSZ.SOL.MLE.)	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLUJECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.)		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g	
II ŚN		Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, SOL.MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśni białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, SOL.MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOL.MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Obiad		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g Wafle ryżowe 15 g	
PD		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńka łosłowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńka łosłowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
Kolacja		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g			
PN		Wartość energetyczna: 2505,77 kcal; Białko ogółem: 35,72 g; Tłuszcz: 86,30 g; Węglowodany ogółem: 347,73 g;		Wartość energetyczna: 2584,58 kcal; Białko ogółem: 100,96 g; Tłuszcz: 92,05 g; Węglowodany ogółem: 347,98 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Rozspanka 10 g
Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
II ŚN				
Kapuśniak z kapuśty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/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, SEZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
Kolacja				
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
Wartość energetyczna: 2733,54 kcal; Białko ogółem: 102,93 g; Tłuszcz: 80,58 g; Węglowodany ogółem: 393,08 g;		Wartość energetyczna: 2657,08 kcal; Białko ogółem: 101,29 g; Tłuszcz: 72,09 g; Węglowodany ogółem: 404,60 g;		Wartość energetyczna: 2353,04 kcal; Białko ogółem: 108,14 g; Tłuszcz: 74,58 g; Węglowodany ogółem: 321,16 g;

2025-07-30 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-07-31 czwartek							
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)	
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 15 g			
Obiad		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
PD		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g			
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 2372,70 kcal; Białko ogółem: 90,28 g; Tłuszcz: 72,43 g; Węglowodany ogółem: 348,78 g;		Wartość energetyczna: 2304,66 kcal; Białko ogółem: 93,14 g; Tłuszcz: 62,58 g; Węglowodany ogółem: 352,80 g;			
		Wartość energetyczna: 2205,55 kcal; Białko ogółem: 90,58 g; Tłuszcz: 71,11 g; Węglowodany ogółem: 317,09 g;					

2025-08-01 piątek				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Śniadanie		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Rukola 10 g
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
II ŚN				
Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) Surowka z miodoj kapuszy + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Broku gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surowka z miodoj kapuszy + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u> .)		
PD				
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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Arbuz 150 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g		Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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> .) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z cynamonem + 80 g (<u>MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEZ.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g
Kolacja				
PN				
Wartość energetyczna: 2732,28 kcal; Białko ogółem: 108,86 g; Tłuszcz: 76,46 g; Węglowodany ogółem: 406,60 g;		Wartość energetyczna: 2678,15 kcal; Białko ogółem: 117,47 g; Tłuszcz: 67,43 g; Węglowodany ogółem: 404,19 g;		Wartość energetyczna: 2260,09 kcal; Białko ogółem: 100,56 g; Tłuszcz: 67,78 g; Węglowodany ogółem: 325,80 g;
		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
Śniadanie		ogr.:łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
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>) Parówki czeszyński-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		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 15 g	
Obiad		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat 10 g	
PN		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix sałat 10 g	
Wartość energetyczna: 2655,29 kcal; Białko ogółem: 76,17 g; Tłuszcz: 96,24 g; Węglowodany ogółem: 378,10 g;		Wartość energetyczna: 2463,04 kcal; Białko ogółem: 81,40 g; Tłuszcz: 68,46 g; Węglowodany ogółem: 392,70 g;	
		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: 2195,31 kcal; Białko ogółem: 83,10 g; Tłuszcz: 75,21 g; Węglowodany ogółem: 316,91 g;	

2025-08-03 niedziela					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyzwajalnych 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
II ŚN					
Zupa pieczarkowa 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>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml			
Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g			
Kolacja		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g			
PN		Wartość energetyczna: 2164,44 kcal; Białko ogółem: 89,49 g; Tłuszcz: 53,12 g; Węglowodany ogółem: 343,33 g.			
Wartość energetyczna: 2293,11 kcal; Białko ogółem: 102,68 g; Tłuszcz: 54,95 g; Węglowodany ogółem: 355,38 g.		Wartość energetyczna: 2174,64 kcal; Białko ogółem: 113,64 g; Tłuszcz: 61,15 g; Węglowodany ogółem: 306,97 g;			

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten 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,

