

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ograniczonymi składnikami
Śniadanie	Plakki iecznienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>)	Plakki iecznienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Bulka pszenno-żytnia 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)
	Masło pszenne 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)
	Pasta z makiel wędzonej z warzywami + 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>)	Sałata zielona 20 g	Ogórek świeży 60 g	Pasta z makiel wędzonej z warzywami + 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>)
II ŚN	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Pasta z makiel wędzonej z warzywami + 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>)	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u>)
	Ogórek świeży 60 g	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u>)	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u>)	Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u>)
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
Obiad	Zupa brokiewowa z ryżem + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	Zupa brokiewowa z ryżem + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Małe ryżowe 15 g
	Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	Sos jogurtowo-herbowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>)		
	Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	Kompot owocowy* z/c 250 ml			
PD	Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 15 g
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)
	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)	Pomidor 50 g	Rukola 10 g
Kolacja	Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)	Pomidor 50 g		
	Pomidor 50 g	Rukola 10 g		
	Rukola 10 g			
PN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>)	Sałata zielona 5 g
	Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		
	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)		
Wartość energetyczna: 2607,67 kcal; Białko ogółem: 95,20 g; Tłuszcz: 65,00 g; Węglowodany ogółem: 415,33 g.		Wartość energetyczna: 2589,83 kcal; Białko ogółem: 98,57 g; Tłuszcz: 58,34 g; Węglowodany ogółem: 420,94 g.	Wartość energetyczna: 2143,88 kcal; Białko ogółem: 83,78 g; Tłuszcz: 72,91 g; Węglowodany ogółem: 306,80 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paszkielki wiązowe z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAL, SOL, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło pszenne 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filiel zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filiel zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt Suchy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Suchy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAL</u>) Bikla wiązowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczonowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Surowka z kapuśki pekińskiej z olejem + 100 g Bokul gotowany + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa ziemniaczana a la sołtarno + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAL</u>) Bikla wiązowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOL</u>) Marchew gotowana + 100 g Brokul gotowany + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bikla wiązowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOL</u>) Surowka z kapuśki pekińskiej z olejem + 100 g Bokul gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka tuszowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka tuszowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka tuszowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	PN	Wartość energetyczna: 2492,40 kcal; Białko ogółem: 102,09 g; Tłuszcz: 79,27 g; Węglowodany ogółem: 353,58 g;
	PN	Wartość energetyczna: 2384,23 kcal; Białko ogółem: 105,90 g; Tłuszcz: 59,21 g; Węglowodany ogółem: 362,71 g;	Wartość energetyczna: 2228,48 kcal; Białko ogółem: 111,12 g; Tłuszcz: 68,34 g; Węglowodany ogółem: 300,25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Liatwo strawna	
Śniadanie		ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
II ŚN	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>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Roszpłonka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszpłonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Roszpłonka 10 g Ogórek świeży 50 g
	Przebiec owocowo-warzywny jabko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Surowka z marmiwi i jabłka b/c + 100 g Małe ryżowe 15 g	
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Knurki kukurydziane 15 g	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
PD	Pudding waniliaczekolada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		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	
PN			
Wartość energetyczna: 2459,95 kcal; Białko ogółem: 96,20 g; Tłuszcz: 71,71 g; Węglowodany ogółem: 370,67 g.		Wartość energetyczna: 2418,01 kcal; Białko ogółem: 94,36 g; Tłuszcz: 64,70 g; Węglowodany ogółem: 374,67 g.	
		Wartość energetyczna: 2341,66 kcal; Białko ogółem: 99,95 g; Tłuszcz: 79,57 g; Węglowodany ogółem: 329,40 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Pomidor 60 g
II ŚN		Baran 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEZ</u>)
Zurek z ziemiakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bulka warzyw gotowanych + 100 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bulka warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zurek z ziemiakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad			
Sok przecierowy Kibuls 0,3L 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)
PD			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 90 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 10 g
Kolacja			
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g			
PN			
Wartość energetyczna: 2889,80 kcal; Białko ogółem: 91,02 g; Tłuszcz: 101,53 g; Węglowodany ogółem: 408,49 g;		Wartość energetyczna: 2538,51 kcal; Białko ogółem: 81,97 g; Tłuszcz: 98,56 g; Węglowodany ogółem: 429,66 g;	Wartość energetyczna: 2584,39 kcal; Białko ogółem: 98,78 g; Tłuszcz: 108,60 g; Węglowodany ogółem: 316,40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.laiwopryzyswajalnych 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</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 zlc 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb 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 80 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 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 80 g
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano żytowe 15 g	
II ŚN	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Młyna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Młyna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet ziołowy* zlc 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Młyna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 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	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Suchyary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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 brioszkiniowy (dla) + 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 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>) Mandarynka 1 szt	
PN		Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2513,29 kcal; Białko ogółem: 105,65 g; Tłuszcz: 76,59 g; Węglowodany ogółem: 353,32 g;		Wartość energetyczna: 2548,41 kcal; Białko ogółem: 111,81 g; Tłuszcz: 77,64 g; Węglowodany ogółem: 360,11 g;	Wartość energetyczna: 2304,13 kcal; Białko ogółem: 112,74 g; Tłuszcz: 75,72 g; Węglowodany ogółem: 305,27 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogólnowprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 70 g (GLU) PSZ, GLU ZYT Bułka pszenna pszenno-żytni 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Herbatka 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) Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
	II Ś Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Podporonki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/szyko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selewowa z ziemniakami + 400 ml (SOL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/szyko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/szyko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Małe rżżowe 15g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
Kolacja	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki chlezytne-wędz. wp. domog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL) Musztarda 20 g (GOR) Salata zielona 20 g	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka zielonogórsko-wp. parzona 50 g (SOL) Salata zielona 20 g	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka zielonogórsko-wp. parzona 50 g (SOL) Salata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2545,48 kcal; Białko ogółem: 96,94 g; Tłuszcz: 93,66 g; Węglowodany ogółem: 341,99 g.		Wartość energetyczna: 2340,21 kcal; Białko ogółem: 97,34 g; Tłuszcz: 63,33 g; Węglowodany ogółem: 366,67 g.	Wartość energetyczna: 2272,83 kcal; Białko ogółem: 97,31 g; Tłuszcz: 76,60 g; Węglowodany ogółem: 318,27 g.

2025-06-28 sobota

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ograniczonymi węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło pszenne 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
II ŚN	Rosół + 320 ml (<u>SOL, SEL</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka Ciesław + 100 g (<u>JAL, MLE, GOR, SOL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOL, SEL</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Karaflow gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOL, SEL</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z białej kapusty z marchwią + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml
PD	Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyntka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Ogórek świeży 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyntka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyntka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Ogórek świeży 60 g
	PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2175,74 kcal; Białko ogółem: 106,38 g; Tłuszcz: 64,21 g; Węglowodany ogółem: 305,45 g;		Wartość energetyczna: 2150,39 kcal; Białko ogółem: 111,15 g; Tłuszcz: 57,97 g; Węglowodany ogółem: 307,14 g;	Wartość energetyczna: 2253,61 kcal; Białko ogółem: 117,27 g; Tłuszcz: 58,64 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.) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL.) 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.) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL.) 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.) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL.) Pomidor 50 g Rukola 10 g
	Baton zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biskopiy b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biskopiy b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ.)
	II ŚN	Bariszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOL, MLE, SEL.) Sos z tofu i warzywami do risotto dla + 150 g (SOL, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g	(SOL, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g	(SOL, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g
	Obiad	Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
PD	Banan 1szt. 1 szt			
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.) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.) Salata 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.) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g
	PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata 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: 336,23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-07-01 wtorek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogół.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Płatki ięzmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Płatki ięzmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 60 g	ogół.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	ŁÓDŹ-CSK UCP Z
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśki białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE.</u>) Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z kapuśki białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Waleria Ryżowa 15 g
Obiad					
PD	Jabłko 1 szt 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>) Szynka łosowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka łosowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2472,77 kcal; Białko ogółem: 94,52 g; Tłuszcz: 86,60 g; Węglowodany ogółem: 340,68 g.
PN					Wartość energetyczna: 2551,58 kcal; Białko ogółem: 99,76 g; Tłuszcz: 92,35 g; Węglowodany ogółem: 340,93 g.
					Wartość energetyczna: 2322,93 kcal; Białko ogółem: 99,96 g; Tłuszcz: 87,65 g; Węglowodany ogółem: 301,10 g.

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CKSK UCP Z ograniczonymi składnikami węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>)
	Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>)	Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>)	Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>)
	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt	Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Roszpinka 10 g
	Roszpinka 10 g	Roszpinka 10 g	
	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
II SN	Baran 1 szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
			Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
Obiad	Kapusińnik z kapuszy białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g	Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g	Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g
	Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)	Sos jarzynowy dła + 100 g (<u>MLE,</u>)	Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)
	Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g
	Cukinia gotowana + 100 g	Cukinia gotowana + 100 g	Cukinia gotowana + 100 g
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy b/c 250 ml
PD	Mini Chipsy pieczone ciemnie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEL,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			Paluszki z serem 15 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
Kolacja	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>)	Paprykarz z młuną z warzywami + 40 g (<u>RYB, SOL, SEL,</u>)	Domowy paprykarz szczeciński + 40 g (<u>RYB, SOL,</u>)
	Domowy paprykarz szczeciński + 40 g (<u>RYB, SOL,</u>)	Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL,</u>)	Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL,</u>)
	Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOL,</u>)	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
PN	Salata zielona 20 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)
			Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozrobiona 20 g
	Wartość energetyczna: 2736,03 kcal; Białko ogółem: 95,51 g; Tłuszcz: 82,41 g; Węglowodany ogółem: 397,30 g;	Wartość energetyczna: 2652,31 kcal; Białko ogółem: 96,70 g; Tłuszcz: 72,41 g; Węglowodany ogółem: 408,45 g;	Wartość energetyczna: 2355,53 kcal; Białko ogółem: 100,72 g; Tłuszcz: 76,41 g; Węglowodany ogółem: 325,58 g;
			Pomidor 15 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ CSK UCP Latwo strawna		ŁÓDŹ CSK UCP Z ogr./łatwoprz./swęjalnych węglowodanów	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)
	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g
	Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAL, SOL, MLE, GOR</u>)	Salatka zielona 20 g	Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAL, SOL, MLE, GOR</u>)	Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAL, SOL, MLE, GOR</u>)	Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAL, SOL, MLE, GOR</u>)
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)			
II ŚN	Meko Snakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydżane 15 g	
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, SEL</u>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, SEL</u>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, SEL</u>)		
	Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<u>SEL</u>)	Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<u>SEL</u>)	Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<u>SEL</u>)		
	Bukiet warzyw gotowanych + 100 g	Bukiet warzyw gotowanych + 100 g	Bukiet warzyw gotowanych + 100 g		
	Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g	Fasolka szparagowa zola + 100 g	Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g		
	(<u>SEL</u>)	Kompot owocowy* z/c 250 ml	(<u>SEL</u>)		
PD	Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Mis- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		
	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u>)	Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u>)		
	Baton szynkowy z kurczakiem 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u>)	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g		
	Pomidor 50 g	Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g		
PN	Salata lodowa 10 g				
Wartość energetyczna: 2400,36 kcal; Białko ogółem: 90,95 g; Tłuszcz: 72,93 g; Węglowodany ogółem: 353,92 g.		Wartość energetyczna: 2304,66 kcal; Białko ogółem: 93,14 g; Tłuszcz: 62,58 g; Węglowodany ogółem: 352,80 g.		Wartość energetyczna: 2233,20 kcal; Białko ogółem: 91,24 g; Tłuszcz: 71,61 g; Węglowodany ogółem: 322,23 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) 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 dietla + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 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 dietla + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 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 dietla + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rukola 10 g
	Kisiel o smaku truskawkowym zlc 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydźziano ryżowe 15 g	
II ŚN	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEJ</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kulelet z mioszczuka 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u>) Surowka z miodel kapuszy + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEJ</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pupel z mioszczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surowka z miodel kapuszy + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEJ</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pupel z mioszczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surowka z miodel kapuszy + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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>) Pomidła sliwkowe 30g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Twarożek z cyrmonem + 60 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEJ</u>) Salata zielona 20 g	Twarożek z cyrmonem + 60 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEJ</u>) Dzemi 25 g 1 szt Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cyrmonem + 80 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Salata zielona 20 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ptaszowska- wp., wędzona, parzona z dód. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2692,64 kcal; Białko ogółem: 108,21 g; Tłuszcz: 76,38 g; Węglowodany ogółem: 398,41 g.		Wartość energetyczna: 2643,01 kcal; Białko ogółem: 116,07 g; Tłuszcz: 67,65 g; Węglowodany ogółem: 397,20 g.	Wartość energetyczna: 2220,46 kcal; Białko ogółem: 99,91 g; Tłuszcz: 67,70 g; Węglowodany ogółem: 317,61 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OM</u>) Chleb mączczany 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 oeszytki- węd. wp. hornog. wędz. parz. 80 g (<u>SOL SEL</u>) Kejtup 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OM</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>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</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>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Keif 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wańe ryżowe 15 g	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kocioplek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperekowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki gotowane + 100 g Marchew gotowana plaster z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kocioplek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/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, SEL</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mączczany 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, JAU, MLE, GOR</u>) 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>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAU, GOR, SOL</u>) Mix sałat 20 g
PN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2665,29 kcal; Białko ogółem: 76,17 g; Tłuszcz: 96,24 g; Węglowodany ogółem: 378,10 g.		Wartość energetyczna: 2463,04 kcal; Białko ogółem: 81,40 g; Tłuszcz: 68,46 g; Węglowodany ogółem: 392,70 g.	Wartość energetyczna: 2195,31 kcal; Białko ogółem: 83,10 g; Tłuszcz: 75,21 g; Węglowodany ogółem: 316,91 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek aia homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 10 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek aia homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek twardogowy homogenizowany + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podbiłnyk b/c 15g (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria + 100 g (MLE) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zaciętką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Bułki jarzyn gotowane + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL) Mizeria + 100 g (MLE) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (MLE)	
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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	
		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,

