

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP ławo 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, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
II ŚN	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g
Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g		
PN	Wartość energetyczna: 2396,48 kcal; Białko ogółem: 98,82 g; Tłuszcz: 71,00 g; Węglowodany ogółem: 356,18 g;		
	Wartość energetyczna: 2355,17 kcal; Białko ogółem: 95,00 g; Tłuszcz: 62,15 g; Węglowodany ogółem: 365,59 g;		
	Wartość energetyczna: 2197,15 kcal; Białko ogółem: 99,42 g; Tłuszcz: 63,06 g; Węglowodany ogółem: 329,77 g;		

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.lattwoprzywajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszanany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAŁ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAŁ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 15 g			
II ŚN					
Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surowka z kapuśty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surowka z kapuśty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE</u>)			
PD					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszanany 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 5 g	
Kolacja					
PN					
Wartość energetyczna: 2637,80 kcal; Białko ogółem: 89,31 g; Tłuszcz: 78,24 g; Węglowodany ogółem: 403,23 g;		Wartość energetyczna: 2401,29 kcal; Białko ogółem: 97,86 g; Tłuszcz: 56,60 g; Węglowodany ogółem: 385,62 g;		Wartość energetyczna: 2233,09 kcal; Białko ogółem: 102,52 g; Tłuszcz: 63,42 g; Węglowodany ogółem: 328,43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)		Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLUZYT.)		Masło extra 82% 12 g (MLE.)	
Masło extra 82% 12 g (MLE.)		Twarożek z ziołami 60 g (MLE.)	
Twarożek z ziołami 60 g (MLE.)		Pomidor 50 g	
Pomidor 50 g		Roszponka 10 g	
Roszponka 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)			
II ŚN		Mandarynka 1 szt	
Bariszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)		Bariszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)	
Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.)		Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.)	
Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE.)	
Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLUPSZ, SEL.)		Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLUPSZ, SEL.)	
Kompot z suszu 250 ml		Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	
Obiad		Kompot z suszu b/c 250 ml	
Mikolaj czekoladowy 1 szt (MLE.)		Koktail wielowocowy* b/c 200 ml (MLE.)	
PD		Podpiomyki b/c 15 g (GLUPSZ, MLE.)	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.)		Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.)	
Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.)		Masło extra 82% 12 g (MLE.)	
Masło extra 82% 12 g (MLE.)		Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB.)	
Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB.)		Kapusta z grochem () 100 g	
Kapusta z grochem () 100 g		Ciasło drożdżowe b/c 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	
Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLUPSZ.)		Ciasło drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.)	
Makowiec 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			
Kolacja			
PN		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.)	
		Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
		Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 3315,38 kcal; Białko ogółem: 119,15 g; Tłuszcz: 102,69 g; Węglowodany ogółem: 489,93 g;		Wartość energetyczna: 2998,49 kcal; Białko ogółem: 137,82 g; Tłuszcz: 75,77 g; Węglowodany ogółem: 448,82 g;	
		Wartość energetyczna: 2557,94 kcal; Białko ogółem: 130,09 g; Tłuszcz: 64,88 g; Węglowodany ogółem: 353,13 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g	
II ŚN					
Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (!) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (!) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad					
PD	Pudding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g		
Kolacja					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kir, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2348,98 kcal; Białko ogółem: 80,46 g; Tłuszcz: 76,28 g; Węglowodany ogółem: 348,33 g;		Wartość energetyczna: 2303,00 kcal; Białko ogółem: 91,15 g; Tłuszcz: 48,98 g; Węglowodany ogółem: 364,96 g;		Wartość energetyczna: 2148,76 kcal; Białko ogółem: 97,59 g; Tłuszcz: 69,92 g; Węglowodany ogółem: 299,83 g;	

2025-12-25 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 15 g
Obiad		Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (!) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (!) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZL, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Surówka z selera i marchwi z olejem (!) b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Biskopity b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Żurawina do mięs 20 g (<u>SOZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szywnka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 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>) Ogórek kiszony 15 g
Wartość energetyczna: 2300,14 kcal; Białko ogółem: 89,43 g; Tłuszcz: 76,69 g; Węglowodany ogółem: 322,32 g;		Wartość energetyczna: 2101,05 kcal; Białko ogółem: 102,23 g; Tłuszcz: 56,71 g; Węglowodany ogółem: 304,92 g;	Wartość energetyczna: 2240,39 kcal; Białko ogółem: 112,40 g; Tłuszcz: 69,76 g; Węglowodany ogółem: 310,64 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie				
Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)			Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	
Obiad				
Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowymi i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Banan 1szt 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,.)	
Kolacja				
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Wartość energetyczna: 2608,17 kcal; Białko ogółem: 84,32 g; Tłuszcz: 87,54 g; Węglowodany ogółem: 382,55 g;	
			Wartość energetyczna: 2307,44 kcal; Białko ogółem: 87,56 g; Tłuszcz: 57,89 g; Węglowodany ogółem: 369,23 g; Wartość energetyczna: 2280,85 kcal; Białko ogółem: 90,28 g; Tłuszcz: 68,85 g; Węglowodany ogółem: 344,36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt Mix sałat 10 g
II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Obiad		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g
		Wartość energetyczna: 2522,51 kcal; Białko ogółem: 94,79 g; Tłuszcz: 79,35 g; Węglowodany ogółem: 368,72 g;	Wartość energetyczna: 2402,44 kcal; Białko ogółem: 96,34 g; Tłuszcz: 65,14 g; Węglowodany ogółem: 365,25 g;
		Wartość energetyczna: 2456,63 kcal; Białko ogółem: 105,91 g; Tłuszcz: 85,65 g; Węglowodany ogółem: 328,79 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lańwoprzy/swajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82%, 12 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 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 Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g
	Baton zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEZ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydżiane 15 g
II ŚN	Kapuśniak z kapuśły kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Banan 1szt. 1 szt		
PD	Waflle ryżowe 15 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z makreli/wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82%, 12 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (moiszczyk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82%, 12 g (MLE.) Pasta z makreli/wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g
	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82%, 5 g (MLE.) Szynek zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g		
PN	Wartość energetyczna: 2245,36 kcal; Białko ogółem: 91,83 g; Tłuszcz: 71,33 g; Węglowodany ogółem: 323,45 g;		
	Wartość energetyczna: 3070,41 kcal; Białko ogółem: 106,22 g; Tłuszcz: 101,63 g; Węglowodany ogółem: 439,08 g;	Wartość energetyczna: 2327,76 kcal; Białko ogółem: 92,36 g; Tłuszcz: 54,34 g; Węglowodany ogółem: 377,35 g;	Wartość energetyczna: 2245,36 kcal; Białko ogółem: 91,83 g; Tłuszcz: 71,33 g; Węglowodany ogółem: 323,45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAU.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>)	Makaron 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAU.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>)	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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAU.</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Jabłko 1 szt 1 szt		
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Pieczeń rymska drobiowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sołtfino * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Pieczeń rymska drobiowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Pieczeń rymska drobiowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
PD	Sok pomidorowy 0,3l 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 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 50 g Sałata lodowa 10 g
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g		
PN	Wartość energetyczna: 2411,46 kcal; Białko ogółem: 96,74 g; Tłuszcz: 58,41 g; Węglowodany ogółem: 389,92 g;		
		Wartość energetyczna: 2340,92 kcal; Białko ogółem: 94,62 g; Tłuszcz: 55,78 g; Węglowodany ogółem: 374,96 g;	Wartość energetyczna: 2330,76 kcal; Białko ogółem: 101,28 g; Tłuszcz: 63,97 g; Węglowodany ogółem: 360,71 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna-długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
II ŚN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)
Obiad		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLUPSZ, SOL, MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędzrowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOL, MLE</u>) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOL, MLE</u>) Papryka świeża 60 g
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Saratka zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2472,69 kcal; Białko ogółem: 95,07 g; Tłuszcz: 64,26 g; Węglowodany ogółem: 388,86 g;	Wartość energetyczna: 2467,60 kcal; Białko ogółem: 93,68 g; Tłuszcz: 58,98 g; Węglowodany ogółem: 403,08 g;	Wartość energetyczna: 2237,38 kcal; Białko ogółem: 97,53 g; Tłuszcz: 60,64 g; Węglowodany ogółem: 340,04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g			
Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.)				Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.)				Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.)			
Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT.)				Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g				Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g			
Masło extra 82% 12 g (MLE.)				Filet z kurczaka gotowany 100 g				Filet z kurczaka gotowany 100 g			
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)				Sos bazyliowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL.)				Sos bazyliowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL.)			
Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (JAJ, SEL, GOR.)				Dymia duszona z marchewką * 200 g (GLUPSZ.)				Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g			
Sałata lodowa 10 g				Kompot owocowy* z/c 250 ml				Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLU JECZ.)				Jabłko 1 szt 1 szt				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g			
Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI.)				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			
PN				Kolacja				Chleb Grahams 60 g (GLUPSZ.)			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Chleb pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.)				Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)			
Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT.)				Masło extra 82% 12 g (MLE.)				Masło extra 82% 5 g (MLE.)			
Chleb Grahams 50 g (GLUPSZ.)				Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g				Ogórek kiszony 15 g			
Masło extra 82% 12 g (MLE.)				Sałata zielona 20 g				Wartość energetyczna: 2005,16 kcal; Białko ogółem: 100,89 g; Tłuszcz: 54,80 g; Węglowodany ogółem: 293,31 g;			
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g				Wartość energetyczna: 2425,35 kcal; Białko ogółem: 84,15 g; Tłuszcz: 73,83 g; Węglowodany ogółem: 367,51 g;							
Sałata zielona 20 g				Wartość energetyczna: 2341,79 kcal; Białko ogółem: 97,82 g; Tłuszcz: 52,17 g; Węglowodany ogółem: 380,66 g;							
PD				Banan 1szt. 1 szt							
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Herbata pszena długa krojona 120 g (GLUPSZ.)							
Chleb pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.)				Masło extra 82% 12 g (MLE.)							
Chleb Grahams 50 g (GLUPSZ.)				Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g							
Masło extra 82% 12 g (MLE.)				Sałata zielona 20 g							
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g											
Sałata zielona 20 g											

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie			Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	
II ŚN			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE SEL</u>) Wafle ryżowe 15 g	
Obiad			Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	
PN					Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
			Wartość energetyczna: 2630,35 kcal; Białko ogółem: 112,95 g; Tłuszcz: 74,65 g; Węglowodany ogółem: 380,36 g;		Wartość energetyczna: 2600,92 kcal; Białko ogółem: 113,74 g; Tłuszcz: 65,21 g; Węglowodany ogółem: 393,90 g;	
					Wartość energetyczna: 2164,47 kcal; Białko ogółem: 101,35 g; Tłuszcz: 65,49 g; Węglowodany ogółem: 309,14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki 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, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Platki 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, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuszy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuszy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki ciemnytki-węd. wp. homog. wędz. parz. 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
	PN		
Wartość energetyczna: 2503,84 kcal; Białko ogółem: 74,56 g; Tłuszcz: 70,15 g; Węglowodany ogółem: 405,67 g;		Wartość energetyczna: 2246,11 kcal; Białko ogółem: 77,88 g; Tłuszcz: 41,41 g; Węglowodany ogółem: 403,38 g;	
		Wartość energetyczna: 2153,74 kcal; Białko ogółem: 89,96 g; Tłuszcz: 54,51 g; Węglowodany ogółem: 346,33 g;	
		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Szpinaś gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Szpinaś gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	
Wartość energetyczna: 2200,88 kcal; Biało ogółem: 88,98 g; Tłuszcz: 61,17 g; Węglowodany ogółem: 330,54 g;		Wartość energetyczna: 2091,11 kcal; Biało ogółem: 104,52 g; Tłuszcz: 47,39 g; Węglowodany ogółem: 317,23 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 JEĆCZ - 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,

