

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
II ŚN	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ,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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, 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</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, SOL, 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, SOL, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Biszkopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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	
PN			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>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2220,04 kcal; Białko ogółem: 78,94 g; Tłuszcz: 62,54 g; Węglowodany ogółem: 346,21 g;		Wartość energetyczna: 2334,12 kcal; Białko ogółem: 97,45 g; Tłuszcz: 53,32 g; Węglowodany ogółem: 374,52 g;		Wartość energetyczna: 2014,34 kcal; Białko ogółem: 80,96 g; Tłuszcz: 54,80 g; Węglowodany ogółem: 311,66 g;

2025-11-25 wtorek			
Obiad		II ŚN	
PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-birzaskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dyoniwa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ.JAU</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ.SEL.JAU</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ.SEL.JAU</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Sałatka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy jabłko-banan-birzaskwinia 100g (tubka) 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.GLU.ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) 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	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
PN	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>) 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	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
Wartość energetyczna: 2819,78 kcal; Białko ogółem: 95,25 g; Tłuszcz: 89,91 g; Węglowodany ogółem: 416,50 g;		Wartość energetyczna: 2499,60 kcal; Białko ogółem: 102,02 g; Tłuszcz: 63,54 g; Węglowodany ogółem: 390,14 g;	
Wartość energetyczna: 2415,07 kcal; Białko ogółem: 108,46 g; Tłuszcz: 75,09 g; Węglowodany ogółem: 341,70 g;		Wartość energetyczna: 2415,07 kcal; Białko ogółem: 108,46 g; Tłuszcz: 75,09 g; Węglowodany ogółem: 341,70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-11-26 środa						
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 ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>SOL</u>) Pomidor 50 g Roszpinka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82%, 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Roszpinka 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>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Roszpinka 10 g		
II ŚN		Chakka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		
Obiad		Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt. 1 szt Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z ryby gotowanej (mrłuna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82%, 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (mrłuna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</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>) Pasta z ryby gotowanej (mrłuna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82%, 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	
PN		Wartość energetyczna: 2498,72 kcal; Białko ogółem: 110,49 g; Tłuszcz: 60,07 g; Węglowodany ogółem: 379,04 g;				
		Wartość energetyczna: 2557,89 kcal; Białko ogółem: 114,45 g; Tłuszcz: 61,60 g; Węglowodany ogółem: 385,69 g;				
		Wartość energetyczna: 1993,68 kcal; Białko ogółem: 107,48 g; Tłuszcz: 51,77 g; Węglowodany ogółem: 292,04 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydżiano ryżowe 15 g			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Jabłko 1 szt 1 szt				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Młód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g				Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twardowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g			
II ŚN				Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml				Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Obiad				Pudding wanili/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydżiane 15 g			
PD				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			
Kolacja				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				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 twardowy śmietankowy 16,67 g (kin, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				Wartość energetyczna: 2266,64 kcal; Białko ogółem: 93,78 g; Tłuszcz: 75,22 g; Węglowodany ogółem: 322,68 g;			
Wartość energetyczna: 2436,32 kcal; Białko ogółem: 81,15 g; Tłuszcz: 79,40 g; Węglowodany ogółem: 362,86 g;				Wartość energetyczna: 2381,53 kcal; Białko ogółem: 91,15 g; Tłuszcz: 61,90 g; Węglowodany ogółem: 377,13 g;				Wartość energetyczna: 2266,64 kcal; Białko ogółem: 93,78 g; Tłuszcz: 75,22 g; Węglowodany ogółem: 322,68 g;			

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	II ŚN	ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Watte ryżowe 15 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	PD	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Biskopky b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
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: 2490,41 kcal; Białko ogółem: 103,74 g; Tłuszcz: 79,56 g; Węglowodany ogółem: 350,32 g;		Wartość energetyczna: 2411,61 kcal; Białko ogółem: 109,63 g; Tłuszcz: 67,98 g; Węglowodany ogółem: 349,81 g;		Wartość energetyczna: 2378,33 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 79,32 g; Węglowodany ogółem: 318,31 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lawoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
(MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82%, 12 g (MLE.) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU, PSZ, JAL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)		(MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82%, 12 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 z soczewicy* 50 g (GLU, PSZ, JAL.) Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLU, PSZ, SOL, MLE.)	
Obiad		Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	
PD		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (GLU, PSZ, 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.) Parówki ciemny- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL.) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
PN		Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82%, 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		Wartość energetyczna: 2392,36 kcal; Białko ogółem: 95,95 g; Tłuszcz: 67,83 g; Węglowodany ogółem: 367,59 g;	
		Wartość energetyczna: 2716,48 kcal; Białko ogółem: 89,83 g; Tłuszcz: 85,31 g; Węglowodany ogółem: 409,70 g;		Wartość energetyczna: 2422,83 kcal; Białko ogółem: 93,39 g; Tłuszcz: 55,99 g; Węglowodany ogółem: 396,91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	Sok wielowarstwiny pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEZ</u>)
Obiad		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</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>) Szyzka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyzka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 60 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAU</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAU</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2309,77 kcal; Białko ogółem: 100,44 g; Tłuszcz: 68,56 g; Węglowodany ogółem: 335,03 g;		Wartość energetyczna: 2214,07 kcal; Białko ogółem: 104,34 g; Tłuszcz: 53,96 g; Węglowodany ogółem: 336,73 g;	Wartość energetyczna: 2240,70 kcal; Białko ogółem: 111,40 g; Tłuszcz: 73,67 g; Węglowodany ogółem: 299,02 g;

2025-12-01 poniedziałek				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE. 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>MŁE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MŁE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE. 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>MŁE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MŁE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		
Baton zbożowy Bał 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MŁE. ORZ. GLU OW. może zawierać: SOJ. SEL.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MŁE.</u>)		
Kapuśniak z kapuszy białej* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MŁE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MŁE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MŁE. SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos dyniowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MŁE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD		Sok Banan 1szt. 1 szt		
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>MŁE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MŁE.</u>) Pomidor 50 g Rozspionka 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>MŁE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MŁE.</u>) Pomidor 50 g Rozspionka 10 g		
PN		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MŁE.</u>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ. MŁE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2887,38 kcal; Białko ogółem: 96,98 g; Tłuszcz: 84,03 g; Węglowodany ogółem: 442,61 g;		Wartość energetyczna: 2511,54 kcal; Białko ogółem: 91,73 g; Tłuszcz: 71,65 g; Węglowodany ogółem: 388,78 g;		
		ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów ŁÓDŹ-CSK UCP Z		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 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. SOL. MLE</u>)	
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata iodowa 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 Kalaftor gotowany* 50 g Sałata iodowa 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 Kalaftor gotowany* 50 g Sałata iodowa 10 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2314,48 kcal; Białko ogółem: 110,00 g; Tłuszcz: 68,86 g; Węglowodany ogółem: 335,55 g;
	Wartość energetyczna: 2352,27 kcal; Białko ogółem: 103,11 g; Tłuszcz: 57,04 g; Węglowodany ogółem: 370,19 g;	Wartość energetyczna: 2273,48 kcal; Białko ogółem: 99,39 g; Tłuszcz: 52,51 g; Węglowodany ogółem: 361,05 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		II ŚN		ŁÓDŹ-CSK UCP Z	
Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszczy pšzenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g: 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serrek a la homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Musi- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		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 twarogowy homogenizowany 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
Obiad		Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźcą pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźcą pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Mleko Smakowe UHT 1,5%, tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszczy pšzenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 40 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 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.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 60 g	
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOL.) Sałata zielona 5 g		Wartość energetyczna: 2189,29 kcal; Białko ogółem: 93,93 g; Tłuszcz: 64,49 g; Węglowodany ogółem: 322,77 g;	
Wartość energetyczna: 2471,32 kcal; Białko ogółem: 90,93 g; Tłuszcz: 75,33 g; Węglowodany ogółem: 370,23 g;		Wartość energetyczna: 2416,85 kcal; Białko ogółem: 92,97 g; Tłuszcz: 67,01 g; Węglowodany ogółem: 367,92 g;		Wartość energetyczna: 2189,29 kcal; Białko ogółem: 93,93 g; Tłuszcz: 64,49 g; Węglowodany ogółem: 322,77 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 pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szywnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (JAJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szywnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szywnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (JAJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g	
	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g	
II ŚN	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLUPSZ, SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLUPSZ, SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Obiad			
PD	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szywnka dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szywnka dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szywnka dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
PN		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogórek kiszony 15 g		
	Wartość energetyczna: 2457,65 kcal; Białko ogółem: 94,76 g; Tłuszcz: 62,40 g; Węglowodany ogółem: 388,49 g;	Wartość energetyczna: 2447,64 kcal; Białko ogółem: 94,35 g; Tłuszcz: 58,35 g; Węglowodany ogółem: 398,66 g;	Wartość energetyczna: 2207,03 kcal; Białko ogółem: 96,73 g; Tłuszcz: 62,09 g; Węglowodany ogółem: 331,05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	
Serrek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Wątle ryżowe 15 g	
II ŚN					
Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ryżowa* 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SOZ.</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
		Wartość energetyczna: 2789,95 kcal; Białko ogółem: 119,48 g; Tłuszcz: 84,17 g; Węglowodany ogółem: 391,74 g;		Wartość energetyczna: 2750,22 kcal; Białko ogółem: 120,30 g; Tłuszcz: 73,61 g; Węglowodany ogółem: 404,98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobi 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad		Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>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 kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>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 tarłe 100 g Kalańfor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>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 kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki ciemny- 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>) Szyńka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
PN				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
Wartość energetyczna: 2450,96 kcal; Białko ogółem: 73,33 g; Tłuszcz: 70,14 g; Węglowodany ogółem: 394,90 g;		Wartość energetyczna: 2193,23 kcal; Białko ogółem: 76,65 g; Tłuszcz: 41,40 g; Węglowodany ogółem: 392,61 g;		Wartość energetyczna: 2100,86 kcal; Białko ogółem: 88,73 g; Tłuszcz: 54,50 g; Węglowodany ogółem: 335,56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEZ.</u>)	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) 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		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEZ.</u>)	
Obiad		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kapuśta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb 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>) Szyunka 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		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 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		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		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>) Szyunka 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;		Wartość energetyczna: 2105,78 kcal; Biało ogółem: 112,21 g; Tłuszcz: 56,91 g; Węglowodany ogółem: 301,10 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - 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,

