

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrzłatwopryswajalnych weglowodanow
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło pszenne 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOL MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOL MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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>) Bulka 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOL MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
	II ŚN Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOL MLE SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml Arbuz 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL MLE SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa od makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Prążone jabłka + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOL MLE SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Pieczywo chrupkie kukurudziano ryżowe 15 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOL MLE</u>) Ogórek świeży 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 60 g
	PN Wartość energetyczna: 2345,09 kcal; Białko ogółem: 81,48 g; Tłuszcz: 73,78 g; Węglowodany ogółem: 349,33 g;	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 5 g Wartość energetyczna: 2059,78 kcal; Białko ogółem: 80,39 g; Tłuszcz: 60,12 g; Węglowodany ogółem: 309,77 g;	Wartość energetyczna: 2345,46 kcal; Białko ogółem: 95,90 g; Tłuszcz: 58,59 g; Węglowodany ogółem: 367,48 g;

2025-08-04 poniedziałek

Z-ca KIEROWNIKA
Działu Żywności
Maria Wierzbicka

2025-08-05 wtorek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna			ŁÓDŹ-CSK UCP z og.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
Śniadanie								
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml						Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
Rukola 10 g						Rukola 10 g		
Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt		
Hummus paprykowy + 80 g (SEZ)						Hummus paprykowy + 80 g (SEZ)		
Masło extra 82% 12 g (MLE)						Masło extra 82% 12 g (MLE)		
Bulka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)						Bulka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)						Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)						Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)		
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
II ŚN								
Zupa cukiniowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL)						Zupa cukiniowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL)		
Ryż na sypko 200 g						Ryż na sypko 200 g		
Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)						Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)		
Sos cygański + 100 g						Sos cygański + 100 g		
Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g						Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g		
Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g						Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g		
Kompot owocowy* z/c 250 ml						Kompot owocowy* z/c 250 ml		
9						9		
Obiad								
Mus- przecier owocowy jablko-banan-brozoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jablko-banan-brozoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
PD								
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml						Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)						Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)		
Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)						Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)		
Masło extra 82% 12 g (MLE)						Masło extra 82% 12 g (MLE)		
Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE)						Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE)		
Papryka świeża 60 g						Papryka świeża 60 g		
Kolacja								
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml						Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)						Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)		
Masło extra 82% 12 g (MLE)						Masło extra 82% 12 g (MLE)		
Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE)						Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE)		
Pomidor 60 g						Pomidor 60 g		
PN								
Wartość energetyczna: 2669.09 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 409.07 g.						Wartość energetyczna: 2520.57 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 73.05 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g.		
Wartość energetyczna: 2394.90 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g.						Wartość energetyczna: 2394.90 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g.		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

Jadospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-06 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 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>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Roszponka 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>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Roszponka 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>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Roszponka 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g	
II ŚN	Chlebka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL, MLE</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOL, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
PD	Banan 1szt. 1 szt				
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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g	Arbuz 150 g Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 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>) Salata zielona 5 g				
Wartość energetyczna: 2641,52 kcal; Białko ogółem: 112,12 g; Tłuszcz: 72,04 g; Węglowodany ogółem: 388,34 g;		Wartość energetyczna: 2748,78 kcal; Białko ogółem: 116,30 g; Tłuszcz: 76,84 g; Węglowodany ogółem: 399,96 g;		Wartość energetyczna: 2169,48 kcal; Białko ogółem: 110,31 g; Tłuszcz: 63,45 g; Węglowodany ogółem: 308,39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-07 do dnia 2025-08-07

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u>) OW, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u>) OW, Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Obiad Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml Pudding waniliaczekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15g	
Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
PN Wartość energetyczna: 2537 71 kcal; Białko ogółem: 78,98 g; Tłuszcz: 88,01 g; Węglowodany ogółem: 367,65 g;		Wartość energetyczna: 2352 82 kcal; Białko ogółem: 84,95 g; Tłuszcz: 59,83 g; Węglowodany ogółem: 378,44 g;	
		Wartość energetyczna: 2376 57 kcal; Białko ogółem: 92,69 g; Tłuszcz: 84,12 g; Węglowodany ogółem: 327,84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z kopekiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 kopekiem 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z kopekiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Meko UHT 200ml 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		
II ŚN	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Muls- przecier owocowy jablko-banan-brozoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g
	Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
PN	Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>)		
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 15 g		
Wartość energetyczna: 2534,48 kcal; Białko ogółem: 98,38 g; Tłuszcz: 73,49 g; Węglowodany ogółem: 375,66 g;		Wartość energetyczna: 2518,96 kcal; Białko ogółem: 105,14 g; Tłuszcz: 72,36 g; Węglowodany ogółem: 367,28 g;	
Wartość energetyczna: 2447,10 kcal; Białko ogółem: 112,94 g; Tłuszcz: 79,83 g; Węglowodany ogółem: 339,15 g;			

2025-08-09 sobota

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Płatki ięczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb miesczany 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>) Pastetel z soczewicy + 50 g (<u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)		Płatki ięczmiennie 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> , <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>) Szyrnkowa dębowa drożdżowa klebasa 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>) Pastetel z soczewicy + 50 g (<u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml				
	Banan 1szt 1 szt						
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrnka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g						
Kołacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrnka Plastowska-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>) Twardy półtusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g						
Wartość energetyczna: 2584,63 kcal; Białko ogółem: 84,24 g; Tłuszcz: 85,17 g; Węglowodany ogółem: 384,02 g;		Wartość energetyczna: 2317,40 kcal; Białko ogółem: 89,66 g; Tłuszcz: 55,46 g; Węglowodany ogółem: 317,72 g;		Wartość energetyczna: 2176,21 kcal; Białko ogółem: 88,50 g; Tłuszcz: 65,46 g; Węglowodany ogółem: 329,60 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
II ŚN	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) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)	
PD	Obiad	Rosół + 320 ml (SOL, SEZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOL, SEZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Koktajl bananowy 200 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
PN	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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL) Pomidor 60 g
		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane K1 M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2487,23 kcal; Białko ogółem: 112,62 g; Tłuszcz: 78,31 g; Węglowodany ogółem: 347,29 g;		Wartość energetyczna: 2379,91 kcal; Białko ogółem: 117,39 g; Tłuszcz: 60,63 g; Węglowodany ogółem: 352,42 g;	Wartość energetyczna: 2418,15 kcal; Białko ogółem: 123,56 g; Tłuszcz: 83,41 g; Węglowodany ogółem: 311,27 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</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 wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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 wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g
	Baton zbożowy Bat 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , <i>może zawierać: SOL, SEL</i>) Kapuśniak z kapuśty białej + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyny gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z białej kapuśty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z białej kapuśty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wałki 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>) Masło z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka wieprzowa-wp. parzona 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2432,95 kcal; Białko ogółem: 97,35 g; Tłuszcz: 85,92 g; Węglowodany ogółem: 333,12 g.
		Wartość energetyczna: 2934,80 kcal; Białko ogółem: 103,94 g; Tłuszcz: 86,85 g; Węglowodany ogółem: 440,63 g.	Wartość energetyczna: 2569,84 kcal; Białko ogółem: 98,42 g; Tłuszcz: 73,79 g; Węglowodany ogółem: 389,29 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogrzawkoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 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>) Sałatka 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 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 świeży 60 g
	II ŚN	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Biszkopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka schabowa + 100 g (<u>SOJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surowka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa ziemniaczana a la sofierino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka schabowa + 100 g (<u>SOJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana plaster z olejem + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka schabowa + 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Surowka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalańfor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalańfor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2490,04 kcal; Białko ogółem: 108,86 g; Tłuszcz: 66,18 g; Węglowodany ogółem: 373,85 g;		Wartość energetyczna: 2494,31 kcal; Białko ogółem: 105,07 g; Tłuszcz: 68,02 g; Węglowodany ogółem: 372,57 g;	Wartość energetyczna: 2463,08 kcal; Białko ogółem: 116,00 g; Tłuszcz: 78,14 g; Węglowodany ogółem: 341,67 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. 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 Jabko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. 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 Jabko 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Musi- przester owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Podbiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ. MLE</u>)	
II ŚN	Musi- przester owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Surowka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)
	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)			
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>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE</u>) Papryka świeża 60 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Płastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Sałatka zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2291,22 kcal; Białko ogółem: 90,53 g; Tłuszcz: 57,99 g; Węglowodany ogółem: 365,57 g.	Wartość energetyczna: 2277,36 kcal; Białko ogółem: 88,66 g; Tłuszcz: 56,60 g; Węglowodany ogółem: 365,56 g.	Wartość energetyczna: 2066,37 kcal; Białko ogółem: 94,79 g; Tłuszcz: 58,26 g; Węglowodany ogółem: 310,60 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

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</u> <u>GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatką z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAL SOL MLE GOR</u>) Salaćka lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE GLU</u> <u>ŻYT GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 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>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL</u>) Salaćka lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE GLU</u> <u>ŻYT GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatką z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAL SOL MLE GOR</u>) Salaćka lodowa 10 g
	II ŚN Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (<u>SOL</u> <u>MLE SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dlać) + 150 g (<u>SEL</u>) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOL</u> <u>MLE SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dlać) + 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (<u>SOL</u> <u>MLE SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dlać) + 150 g (<u>SEL</u>) Surowka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salaćka zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka 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 Salaćka 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 Salaćka zielona 20 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 15 g	
Wartość energetyczna: 2493,13 kcal; Białko ogółem: 95,53 g; Tłuszcz: 70,26 g; Węglowodany ogółem: 379,53 g;		Wartość energetyczna: 2412,56 kcal; Białko ogółem: 94,16 g; Tłuszcz: 58,84 g; Węglowodany ogółem: 389,44 g;	Wartość energetyczna: 2243,71 kcal; Białko ogółem: 97,50 g; Tłuszcz: 69,96 g; Węglowodany ogółem: 322,43 g;

2025-08-15 piątek

Jagodospisy za okres od dnia 2025-08-15 do 2025-08-15					
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>), Masło sliwkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 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 twardogowy 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 twardogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Serrek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Małże ryżowe 15 g		Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Małże ryżowe 15 g	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morskizuczka 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u>), Surówka z młodej kapusty + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskizuczka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>), Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskizuczka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z młodej kapusty + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		PD	
Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>)		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopki b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g Rukola 10 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 21728,19 kcal; Białko ogółem: 108,98 g; Tłuszcz: 80,25 g; Węglowodany ogółem: 396,81 g.		Wartość energetyczna: 2657,62 kcal; Białko ogółem: 114,94 g; Tłuszcz: 69,63 g; Węglowodany ogółem: 395,30 g.		Wartość energetyczna: 2283,44 kcal; Białko ogółem: 110,37 g; Tłuszcz: 73,46 g; Węglowodany ogółem: 310,72 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogrzawoprzyswajalnych 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>) Salaatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAL, MLE, GOR</u>) Salaata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salaata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salaata zielona 20 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt Podpłomyki b/c 15g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salaatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki tarte na cieple + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salaatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAL, GOR</u>) 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 15g (<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 cięszynki, węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kejchup 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>) Szynka 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>) Szynka Piastowska- 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>) Salaata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2621,45 kcal; Białko ogółem: 77,40 g; Tłuszcz: 86,27 g; Węglowodany ogółem: 398,16 g;		Wartość energetyczna: 2258,45 kcal; Białko ogółem: 83,11 g; Tłuszcz: 53,36 g; Węglowodany ogółem: 376,03 g;	Wartość energetyczna: 2163,47 kcal; Białko ogółem: 89,84 g; Tłuszcz: 62,77 g; Węglowodany ogółem: 332,28 g;

Jadłospis za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

3025-08-17 niedziela

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 pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) 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>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Pałuszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Obiad					
Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapuśka zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dla + 100 g (<u>SOL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Sznajek gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dla + 100 g (<u>SOL</u>) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g	
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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOL</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	
Wartość energetyczna: 2041,14 kcal; Białko ogółem: 83,70 g; Tłuszcz: 50,65 g; Węglowodany ogółem: 323,52 g;		Wartość energetyczna: 2207,58 kcal; Białko ogółem: 102,42 g; Tłuszcz: 59,34 g; Węglowodany ogółem: 321,44 g;		Wartość energetyczna: 2204,56 kcal; Białko ogółem: 107,40 g; Tłuszcz: 67,31 g; Węglowodany ogółem: 306,85 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,

Quaternary deposits

- 1. Alluvial deposits in the river valleys
- 2. Glacial drift deposits
- 3. Eolian deposits (sand dunes)
- 4. Marine deposits (beach ridges)
- 5. Lacustrine deposits (lake sediments)
- 6. Volcanic ash and tephra
- 7. Peat and organic deposits
- 8. Colluvial deposits (scree)
- 9. Fluvial deposits (point bars)
- 10. Deltaic deposits (delta sediments)
- 11. Estuarine deposits (salt marsh sediments)
- 12. Coastal deposits (beach and dune sediments)
- 13. Subglacial deposits (glacial till)
- 14. Proglacial deposits (glacial outwash)
- 15. Ice marginal deposits (ice margin sediments)
- 16. Ice sheet deposits (ice sheet sediments)
- 17. Ice stream deposits (ice stream sediments)
- 18. Ice divide deposits (ice divide sediments)
- 19. Ice margin deposits (ice margin sediments)
- 20. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)

Quaternary deposits (continued)

- 21. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 22. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 23. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 24. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 25. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 26. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 27. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 28. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 29. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 30. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 31. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 32. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 33. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 34. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 35. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 36. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 37. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 38. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 39. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)
- 40. Ice sheet margin deposits (ice sheet margin sediments)