

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-09-29 poniedziałek | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| PN | Kolacja | Obiad | Śniadanie | | | | |
| | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszcany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Pasztet wieprzowy z zurawiną + (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Ogórek kiszony 60 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyrnkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Maso extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szyrnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. pażz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszcany 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> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane ki M. 1 szt (<u>JAJ</u> , Szyrnka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u> , Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml | Platki pszenne 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> , Maso extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane ki M. 1 szt (<u>JAJ</u> , Szyrnka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2281,29 kcal; Białko ogółem: 80,28 g; Tłuszcz: 73,75 g; Węglowodany ogółem: 334,49 g; | Wartość energetyczna: 2345,46 kcal; Białko ogółem: 95,90 g; Tłuszcz: 58,59 g; Węglowodany ogółem: 367,48 g; | Wartość energetyczna: 2054,98 kcal; Białko ogółem: 80,39 g; Tłuszcz: 60,09 g; Węglowodany ogółem: 308,42 g; | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-09-30 wtorek | | | |
|---|--|--|--|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna | |
| ŁÓDŹ-CSK UCP Z | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z | |
| ogr. laktopczyzwajalnych węglowodanów | | ogr. laktopczyzwajalnych węglowodanów | |
| <p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Bułka masiana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Hummus paprykowy + 80 g (SEZ) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> | | <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ) Bułka masiana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek + 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</p> | |
| <p>II ŚN</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> | | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 15 g</p> | |
| <p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> | | <p>Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> | |
| <p>PD</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p> | | <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Suchary b/c 15 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE)</p> | |
| <p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g</p> | | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 60 g</p> | |
| <p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2697,97 kcal; Białko ogółem: 84,82 g; Tłuszcz: 84,36 g; Węglowodany ogółem: 410,91 g;</p> | | <p>Wartość energetyczna: 2523,12 kcal; Białko ogółem: 94,57 g; Tłuszcz: 73,40 g; Węglowodany ogółem: 381,08 g;</p> | |
| <p>Sałata zielona 5 g</p> | | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 12g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody (SOJ)</p> | |
| <p>Wartość energetyczna: 2423,32 kcal; Białko ogółem: 100,54 g; Tłuszcz: 82,79 g; Węglowodany ogółem: 334,20 g;</p> | | <p>Wartość energetyczna: 2423,32 kcal; Białko ogółem: 100,54 g; Tłuszcz: 82,79 g; Węglowodany ogółem: 334,20 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|---|--|--|--|---|--|
| 2025-10-01 środa | | | | | |
| Śniadanie | | Śniadanie | | Śniadanie | |
| Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) | | 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.) Szyunka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) | | 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.) Szyunka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g | |
| II ŚN | | Chłaska 60 g (GLUPSZ, JAJ.) | | Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEZ.) | |
| Obiad | | Obiad | | Obiad | |
| Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surowka 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plastery z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| PD | | PD | | PD | |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Salata 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.) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g | | Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g | |
| PN | | PN | | PN | |
| Wartość energetyczna: 2644,38 kcal; Białko ogółem: 111,01 g; Tłuszcz: 72,91 g; Węglowodany ogółem: 388,55 g; | | Wartość energetyczna: 2751,64 kcal; Białko ogółem: 115,19 g; Tłuszcz: 77,71 g; Węglowodany ogółem: 400,18 g; | | Wartość energetyczna: 2139,34 kcal; Białko ogółem: 108,00 g; Tłuszcz: 64,61 g; Węglowodany ogółem: 301,55 g; | |
| Banan 1szt. 1 szt | | Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-10-03 piątek | | | |
|---|--|--|--|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów | |
| Śniadanie | | | |
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bulka 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>) Siatka zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Siatka 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>) Bulka 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>) Siatka zielona 20 g | |
| II ŚN | | | |
| Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE.</u>) | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE.</u>) | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE.</u>) Waflę ryzowe 15 g | |
| Obiad | | | |
| Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surowka 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 koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 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 koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surowka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| PD | | | |
| Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Surowka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Biszkopy 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 ZYT.</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 Gruszka 1szt. 1 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 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% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 1 g | |
| PN | | | |
| Wartość energetyczna: 2427,06 kcal; Białko ogółem: 96,58 g; Tłuszcz: 73,19 g; Węglowodany ogółem: 350,62 g; | Wartość energetyczna: 2493,80 kcal; Białko ogółem: 102,68 g; Tłuszcz: 71,69 g; Węglowodany ogółem: 365,63 g; | Wartość energetyczna: 2346,32 kcal; Białko ogółem: 109,89 g; Tłuszcz: 78,55 g; Węglowodany ogółem: 319,16 g; | |
| 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 | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-10-04 sobota | | | |
|---|--|--|--|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawa | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
| <p>Śniadanie</p> <p>Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAU.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p> | <p>Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szybkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p> | <p>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>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAU.</u>) Salata zielona 20 g</p> | |
| Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | | | |
| <p>II ŚN</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g</p> | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> | |
| <p>PD</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>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 Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p> | <p>Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>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>) Szywnka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g</p> | |
| <p>PN</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> | <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twardy półklusy 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twardy półklusy 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g</p> | |
| <p>Wartość energetyczna: 2670,53 kcal; Białko ogółem: 85,26 g; Tłuszcz: 88,29 g; Węglowodany ogółem: 396,92 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2403,31 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,58 g; Węglowodany ogółem: 390,62 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2265,31 kcal; Białko ogółem: 89,68 g; Tłuszcz: 69,78 g; Węglowodany ogółem: 338,58 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP ławno strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2025-10-05 niedziela | | | | | | | |
| Śniadanie | | Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ.SOL.MLE.</u>) | | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLUPSZ.SEZ.</u>) | | | |
| Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ.GLUZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek bżoskwiniowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g | | | |
| II ŚN | | Rosół + 320 g (<u>SOL.SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wołno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Rosół + 320 g (<u>SOL.SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wołno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Fasolka szparagowa zółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Rosół + 320 g (<u>SOL.SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wołno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/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>GLUPSZ.GLUZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyrnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL.</u>) Pomidor 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>) Szyrnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL.</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>) Szyrnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL.</u>) Pomidor 60 g | |
| PN | | 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: 123,58 g; Tłuszcz: 83,41 g; Węglowodany ogółem: 311,27 g; | |
| | | Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-10-06 poniedziałek | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| PN | Kolacja | Obiad | Śniadanie |
| | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLUZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2949,75 kcal; Białko ogółem: 103,90 g; Tłuszcz: 86,81 g; Węglowodany ogółem: 444,41 g; | Wartość energetyczna: 2569,84 kcal; Białko ogółem: 98,42 g; Tłuszcz: 73,79 g; Węglowodany ogółem: 389,29 g; | Wartość energetyczna: 2432,95 kcal; Białko ogółem: 97,35 g; Tłuszcz: 85,92 g; Węglowodany ogółem: 333,12 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g |
| | | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Watte ryżowe 15 g | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g |
| | | Banan 1szt. 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | Baton zbożowy Bal 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>może zawierać: SOJ</u> , <u>SEZ</u>) | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLUZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUZYT</u> , <u>GLUJECZ</u>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyrnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUZYT</u> , <u>GLUJECZ</u>) |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-10-07 wtorek | | | |
|---|---|---|---|
| PN | Kolacja | Obiad | II ŚN |
| Wartość energetyczna: 2447,68 kcal; Białko ogółem: 108,05 g; Tłuszcz: 69,16 g; Węglowodany ogółem: 356,98 g; | 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> , (<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> , Szyrnkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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> , Szyrnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Katalifor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g | Wartość energetyczna: 2461,31 kcal; Białko ogółem: 103,87 g; Tłuszcz: 68,32 g; Węglowodany ogółem: 365,46 g; |
| Wartość energetyczna: 2420,72 kcal; Białko ogółem: 115,19 g; Tłuszcz: 81,11 g; Węglowodany ogółem: 324,80 g; | Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Ser zółty 20 g (<u>MLE</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Pomidor 15 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> , Szyrnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Katalifor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g | 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 kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Ogórek kiszony 60 g |
| | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml | Sliwka 100 g Biszkopiy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Bitka schabowa + 100 g Sos własny diela + 100 g (<u>SOJ</u> , Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | Zupa ziemniaczana ala solferino + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Bitka schabowa + 100 g Sos własny diela + 100 g (<u>SOJ</u> , Marchew gotowana plastery z olejem + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa ziemniaczana ala solferino + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Bitka schabowa + 100 g Sos własny diela + 100 g (<u>SOJ</u> , Marchew gotowana plastery z olejem + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Bitka schabowa + 100 g Sos własny diela + 100 g (<u>SOJ</u> , Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Bitka schabowa + 100 g Sos własny diela + 100 g (<u>SOJ</u> , Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | Makarion 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 kl M 1 szt (<u>JAJ</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> , Sliwka 100 g | Makarion 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 kl M 1 szt (<u>JAJ</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> , Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | Makarion 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 kl M 1 szt (<u>JAJ</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> , Sliwka 100 g | Makarion 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 kl M 1 szt (<u>JAJ</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> , Sliwka 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-10-08 środa | | | |
|------------------|--|---|---|
| | ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoprzyswajalnych węglowodanów |
| | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 70 g Chleb mieszanym pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serrek alfa 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 | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serrek alfa 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 | 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 (warogowy homogenizowany + 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g |
| | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Podplonyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.) |
| II ŚN | Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy + 100g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy + 100g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy + 100g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD | Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE.) | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.) |
| | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszanym pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka 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.) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Pomidor 60 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE.) Papryka świeża 60 g |
| PN | | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOL.) Sakata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2320,04 kcal; Białko ogółem: 85,89 g; Tłuszcz: 64,05 g; Węglowodany ogółem: 363,79 g; | Wartość energetyczna: 2282,33 kcal; Białko ogółem: 89,84 g; Tłuszcz: 56,59 g; Węglowodany ogółem: 365,59 g; | Wartość energetyczna: 2093,12 kcal; Białko ogółem: 96,70 g; Tłuszcz: 60,89 g; Węglowodany ogółem: 308,17 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 2025-10-09 czwartek | | | | | | | |
| Śniadanie | | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) | | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, 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.) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g | |
| II ŚN | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g | | | |
| Obiad | | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (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 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Marchew tatarski gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| PD | | Banan 1szt. 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g | | | |
| Kolacja | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g | |
| PN | | | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Twarog półtusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogórek kiszony 15 g | | | |
| Wartość energetyczna: 2493,13 kcal. Białko ogółem: 95,53 g; Tłuszcz: 70,26 g; Węglowodany ogółem: 379,53 g; | | Wartość energetyczna: 2412,58 kcal. Białko ogółem: 94,16 g; Tłuszcz: 58,84 g; Węglowodany ogółem: 389,44 g; | | Wartość energetyczna: 2242,51 kcal. Białko ogółem: 97,50 g; Tłuszcz: 69,95 g; Węglowodany ogółem: 322,09 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|--|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | | | | | |
| Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek twardogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek twardogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g | Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surowka z kapuszy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| II ŚN | | | | | |
| Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Surowka z kapuszy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surowka z kapuszy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ) | | |
| PD | | | | | |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g | | | |
| PN | | | | | |
| Wartość energetyczna: 2719,93 kcal; Białko ogółem: 108,73 g; Tłuszcz: 81,72 g; Węglowodany ogółem: 391,12 g; | Wartość energetyczna: 2657,62 kcal; Białko ogółem: 114,94 g; Tłuszcz: 69,63 g; Węglowodany ogółem: 395,30 g; | Wartość energetyczna: 2275,18 kcal; Białko ogółem: 110,12 g; Tłuszcz: 74,92 g; Węglowodany ogółem: 305,04 g; | | | |

2025-10-10 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa | | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna | | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|---|--|--|--|--|--|
| 2025-10-11 sobota | | | | | |
| Śniadanie | | Śniadanie | | Śniadanie | |
| Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszcany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata 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 (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g | |
| II ŚN | | II ŚN | | II ŚN | |
| Banana 1szt. 1 szt | | Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE) | | Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE) | |
| Obiad | | Obiad | | Obiad | |
| Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwoniej + 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kaliafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwoniej + 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| PD | | PD | | PD | |
| Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | |
| Kolacja | | Kolacja | | Kolacja | |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszcany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g | |
| PN | | PN | | PN | |
| 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. | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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 (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g | | Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek + 80 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g | |
| Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | |
| II ŚN | | | | | |
| Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapuzia zasmażana + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (SOJ.) Sos własny dieťa + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinaż gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieťa + 100 g (SOJ.) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g | | | | | |
| PD | | | | | |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | |
| PN | | | | | |
| 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,

