

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z		
Śniadanie		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB.</u> , <u>SEL.</u>) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (<u>RYB.</u> , <u>SEL.</u>) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		ogr./łatwoprzyjm./łatwopraw. węglowodanów 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>) Ogórek kiszony 60 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB.</u> , <u>SEL.</u>) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>)
II ŚN	Sok pomarańczowy 150 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wałki ryżowe 15 g				
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAL.</u> , <u>MLE.</u>) Sos jogurtowo tuszkawkowy b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAL.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml				
PD	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g Szyunka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SOL.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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>) Szyunka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SOL.</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczakiem 20 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g				
PN	Wartość energetyczna: 2477,13 kcal; Białko ogółem: 91,39 g; Tłuszcz: 59,66 g; Węglowodany ogółem: 398,43 g;	Wartość energetyczna: 2227,96 kcal; Białko ogółem: 83,57 g; Tłuszcz: 78,84 g; Węglowodany ogółem: 312,85 g;				

2026-01-05 poniedziałek

Łódź-CSK UCP Podstawowa

Łódź-CSK UCP łatwo strawna

Łódź-CSK UCP Z

Jadospisy za okres od dnia 2026-01-01

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <u>(MLE)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Bułka pszenna 50g 1 szt <u>(GLU PSZ)</u> Masło extra 82% 12 g <u>(MLE)</u> Pasztet Ciecierzankowy-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich pieczony 50 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE)</u> Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <u>(MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</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> Filet zapiekany drobiowy 50 g <u>(MLE)</u> Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <u>(MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</u>		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g <u>(GLU PSZ)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <u>(GLU PSZ)</u> Masło extra 82% 12 g <u>(MLE)</u> Filet zapiekany drobiowy 50 g <u>(MLE)</u> Sałata zielona 20 g	
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g <u>(GLU PSZ, SOL, MLE)</u>	
II ŚN		Sołtęno* 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL)</u> Kuski śniękie* 200 g <u>(JAJ)</u> Bitka schabowa duszona 100 g <u>(GLU PSZ)</u> Sos pieczeniowy 100 ml <u>(GLU PSZ)</u> Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Sołtęno* 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL)</u> Kuski śniękie* 200 g <u>(JAJ)</u> Bitka schabowa duszona 100 g <u>(GLU PSZ)</u> Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL, PSZ)</u> Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Obiad		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g	
PD		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ)</u> Masło extra 82% 12 g <u>(MLE)</u> Szyntka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g <u>(SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)</u> Pomidor 50 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> Szyntka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g <u>(SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)</u> Pomidor 50 g	
Kolacja		Pomidor 50 g		Chleb Graham 60 g <u>(GLU PSZ)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE)</u> Twaróg półtłusty 20 g <u>(MLE)</u> Sałata zielona 5 g	
PN		Wartość energetyczna: 2476,50 kcal; Białko ogółem: 98,13 g; Tłuszcz: 73,03 g; Węglowodany ogółem: 366,78 g;		Wartość energetyczna: 2486,95 kcal; Białko ogółem: 106,13 g; Tłuszcz: 67,15 g; Węglowodany ogółem: 374,39 g;	

2026-01-06 wtorek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyzka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyzka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyzka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 150 ml	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Waflę ryżowe 15 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalańfor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryśkowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jajzynyowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tartę 100 g Kalańfor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jajzynyowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalańfor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyzka szkoła-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 15 g
Wartość energetyczna: 2564,60 kcal; Białko ogółem: 100,96 g; Tłuszcz: 76,44 g; Węglowodany ogółem: 383,66 g;		Wartość energetyczna: 2328,92 kcal; Białko ogółem: 95,01 g; Tłuszcz: 54,43 g; Węglowodany ogółem: 375,41 g;	Wartość energetyczna: 2363,73 kcal; Białko ogółem: 104,01 g; Tłuszcz: 76,53 g; Węglowodany ogółem: 337,13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP latwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt
	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		logurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g
Obiad	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 150 ml Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)			
PD	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> <u>SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> <u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> <u>SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> <u>SEL.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> <u>SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> <u>SEL.</u>)		
PN	Wartość energetyczna: 2503,28 kcal; Białko ogółem: 87,72 g; Tłuszcz: 60,79 g; Węglowodany ogółem: 414,25 g;	Wartość energetyczna: 2535,12 kcal; Białko ogółem: 93,33 g; Tłuszcz: 58,72 g; Węglowodany ogółem: 417,42 g;	Wartość energetyczna: 2155,56 kcal; Białko ogółem: 95,93 g; Tłuszcz: 64,46 g; Węglowodany ogółem: 316,29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-01-09 piątek				
Obiad		II ŚN		Śniadanie
Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapuszy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Plaki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Kefir 1,5% 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Plaki 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
Kolacja		PN		
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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka wieńcowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka zielona 5 g		Wartość energetyczna: 2331,41 kcal; Białko ogółem: 102,43 g; Tłuszcz: 62,68 g; Węglowodany ogółem: 350,14 g;		Wartość energetyczna: 2390,93 kcal; Białko ogółem: 97,93 g; Tłuszcz: 69,77 g; Węglowodany ogółem: 354,18 g;
Wartość energetyczna: 2120,13 kcal; Białko ogółem: 103,28 g; Tłuszcz: 58,03 g; Węglowodany ogółem: 313,40 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawa		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Mandarynka 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)	Mandarynka 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad		Obiad		Obiad	
Jogurt naturalny 100 g (MLE)		Jogurt naturalny 100 g (MLE)		Jogurt naturalny 100 g (MLE) Wafle ryżowe 15 g	
PD		PD		PD	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki chudej- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.) Musztarda 20 g (GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2536,14 kcal. Białko ogółem: 97,53 g. Tłuszcz: 88,30 g. Węglowodany ogółem: 351,07 g.		Wartość energetyczna: 2389,89 kcal. Białko ogółem: 90,50 g. Tłuszcz: 63,81 g. Węglowodany ogółem: 374,22 g.		Wartość energetyczna: 2263,49 kcal. Białko ogółem: 97,90 g. Tłuszcz: 71,24 g. Węglowodany ogółem: 327,35 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatkoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (MLE) Pomidor 50 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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 50 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 ze słonecznikiem 60 g (MLE) Pomidor 50 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad		Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Keir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)		Keir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja		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) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Ogórek kiszony 50 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Ogórek kiszony 50 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2021,50 kcal; Białko ogółem: 92,14 g; Tłuszcz: 59,28 g; Węglowodany ogółem: 290,70 g;		Wartość energetyczna: 2004,59 kcal; Białko ogółem: 95,45 g; Tłuszcz: 54,10 g; Węglowodany ogółem: 292,99 g;		Wartość energetyczna: 2102,29 kcal; Białko ogółem: 104,88 g; Tłuszcz: 62,85 g; Węglowodany ogółem: 297,42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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 (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (SEL) Szyńka kucha z pieca wleprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE) Pomidor 50 g	Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Biskupki b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ)	Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Biskupki b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ)
	II ŚN	Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOL, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
Obiad	Banan 1 szt. 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 150 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niepalonej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g		
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niepalonej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) 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) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niepalonej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) 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) Szyńka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niepalonej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g		
PN	Wartość energetyczna: 2488.93 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g;	Wartość energetyczna: 2407.94 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g;	Wartość energetyczna: 2211.54 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 58.81 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g;		

Jadłospis za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-01-13 wtorek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g	
II ŚN		Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	
Obiad		Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szyniek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 50 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 50 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurniej polki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g			
Wartość energetyczna: 2323,65 kcal; Białko ogółem: 95,53 g; Tłuszcz: 69,71 g; Węglowodany ogółem: 340,63 g;		Wartość energetyczna: 2309,91 kcal; Białko ogółem: 99,52 g; Tłuszcz: 64,87 g; Węglowodany ogółem: 341,64 g;		Wartość energetyczna: 2199,46 kcal; Białko ogółem: 96,89 g; Tłuszcz: 69,72 g; Węglowodany ogółem: 313,73 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie			
Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słoiko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną,z/c 250 ml		Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słoiko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną,z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną,b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Siatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g			
II ŚN		Budyni o smaku waniliowym,z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)			
Obiad		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos piecarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Sok pomidorowy 150 ml Wałte ryżowe 15 g	
PD		Herbathiki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną,b/c 250 ml			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną,z/c 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Siatka 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Siatka 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Siatka zielona 20 g	
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g			
		Wartość energetyczna: 2684,74 kcal; Białko ogółem: 97,64 g; Tłuszcz: 77,08 g; Węglowodany ogółem: 405,51 g;		Wartość energetyczna: 2467,94 kcal; Białko ogółem: 96,82 g; Tłuszcz: 61,54 g; Węglowodany ogółem: 393,08 g;			
				Wartość energetyczna: 2235,80 kcal; Białko ogółem: 96,62 g; Tłuszcz: 66,19 g; Węglowodany ogółem: 324,30 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawa		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogrzawkoprzyświejalnych węglowodanów	
II ŚN	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (<u>JAU, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (<u>JAU, SEL, GOR</u>)	
	Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g			
PD	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (j-dzieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (j-dzieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (j-dzieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>)
	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>)				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g		
	Pomidor 50 g				
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2313,26 kcal. Białko ogółem: 86,32 g; Tłuszcz: 65,64 g; Węglowodany ogółem: 348,06 g;		Wartość energetyczna: 2283,63 kcal. Białko ogółem: 94,21 g; Tłuszcz: 58,66 g; Węglowodany ogółem: 350,48 g;		Wartość energetyczna: 2165,49 kcal. Białko ogółem: 86,67 g; Tłuszcz: 64,13 g; Węglowodany ogółem: 322,73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-01-16 piątek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ograniczonymi składnikami węglowodanów	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 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>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g	Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g
	II ŚN				
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 150 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLUPSZ, SOL, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Pomidor 15 g
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>)	Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabko 1 szt 1 szt 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>)			
	PN				
Wartość energetyczna: 2762,88 kcal; Białko ogółem: 109,92 g; Tłuszcz: 82,55 g; Węglowodany ogółem: 403,04 g;		Wartość energetyczna: 2628,79 kcal; Białko ogółem: 112,14 g; Tłuszcz: 66,76 g; Węglowodany ogółem: 402,80 g;		Wartość energetyczna: 2123,03 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 59,00 g; Węglowodany ogółem: 317,85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrzławoprzyswajalnych wegłowodanów	
Śniadanie	Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki czeszyński- weđ. wp. homog. weđz. parz 80 g (<u>SOL, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyznka zielonogórska- wleprzowa parzona z dodatkiem wody z polaczonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOL, MLE, SEL. może zawierac: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyznka zielonogórska- wleprzowa parzona z dodatkiem wody z polaczonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOL, MLE, SEL. może zawierac: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt
	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Keir 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wałie ryżowe 15 g
Obiad	Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
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>) Satełka z makaronu z weđliną drobiowo wleprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, GOR.</u>) Salata 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>) Satełka z makaronu z weđliną drobiowo wleprzową-diet* 100 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL.</u>) Salata 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>) Szyznka krucha z pieca wleprzowa parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL. może zawierac: JAJ, GOR, SOL.</u>) Salata zielona 20 g		
PN	Wartość energetyczna: 2473,38 kcal; Białko ogółem: 70,36 g; Tłuszcz: 79,69 g; Wegłowodany ogółem: 377,14 g;		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2047,01 kcal; Białko ogółem: 77,49 g; Tłuszcz: 62,12 g; Wegłowodany ogółem: 315,26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Serrek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolekt schabowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAU</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jaszyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)
Obiad				Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Citrupki kukurydziane 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurel poki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałatka zielona 5 g
PN					
	Wartość energetyczna: 2246,64 kcal; Białko ogółem: 88,37 g; Tłuszcz: 60,57 g; Węglowodany ogółem: 345,82 g;	Wartość energetyczna: 2238,60 kcal; Białko ogółem: 104,26 g; Tłuszcz: 49,84 g; Węglowodany ogółem: 352,63 g;	Wartość energetyczna: 2083,53 kcal; Białko ogółem: 111,39 g; Tłuszcz: 51,52 g; Węglowodany ogółem: 310,32 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,

