

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szywnka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szywnka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
Obiad		Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU 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 PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, SOJ.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Śliwka 100 g	Śliwka 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 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>) Pasztet wieprzowy z zurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szywnka dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
PN		Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szywnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2280,20 kcal; Białko ogółem: 79,93 g; Tłuszcz: 73,71 g; Węglowodany ogółem: 334,35 g;	Wartość energetyczna: 2345,46 kcal; Białko ogółem: 95,90 g; Tłuszcz: 58,59 g; Węglowodany ogółem: 367,48 g;
		Wartość energetyczna: 2006,89 kcal; Białko ogółem: 78,55 g; Tłuszcz: 60,34 g; Węglowodany ogółem: 298,98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 15 g	
II ŚN			
Obiad			
Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>SEL.</u>) 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		Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAU.</u> <u>SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Musi- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2697,97 kcal; Białko ogółem: 84,82 g; Tłuszcz: 84,36 g; Węglowodany ogółem: 410,91 g;	
		Wartość energetyczna: 2523,12 kcal; Białko ogółem: 94,57 g; Tłuszcz: 73,40 g; Węglowodany ogółem: 381,08 g;	
		Wartość energetyczna: 2423,32 kcal; Białko ogółem: 100,54 g; Tłuszcz: 82,79 g; Węglowodany ogółem: 334,20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwa strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)		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.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g
II ŚN		Chakka 60 g (GLU PSZ, JAJ.)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Paluszeki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)
Obiad		Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, 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	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) 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.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) 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.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g
PN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kI M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-10-30 czwartek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Platki 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Platki 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>) Serek twardogowy homogenizowany + 80g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g 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>) Serek twardogowy homogenizowany + 80g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Śliwka 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Obiad		Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałata szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Pudding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twardogowy śmietankowy 16,67g (kfr, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2511,71 kcal; Białko ogółem: 78,98 g; Tłuszcz: 87,71 g; Węglowodany ogółem: 361,20 g;		Wartość energetyczna: 2352,82 kcal; Białko ogółem: 84,95 g; Tłuszcz: 59,83 g; Węglowodany ogółem: 378,44 g;	
		Wartość energetyczna: 2350,57 kcal; Białko ogółem: 92,69 g; Tłuszcz: 83,82 g; Węglowodany ogółem: 321,39 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-10-31 piątek							
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany 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 koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 15 g			
Obiad		Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, 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, SOL, 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>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Biszkopity b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 1 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 15 g			
		Wartość energetyczna: 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: 2427.06 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g;		Wartość energetyczna: 2346.32 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-11-01 sobota					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Platki ięczmienne 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> , Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)		Platki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Bukka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bukka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	
Obiad	Zupa kopełkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kopełkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaflor gotowany + 100 g	Zupa kopełkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</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> , Parówki ciemnyńki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Musztarda 20 g (<u>GOR</u> , Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		
PN	Wartość energetyczna: 2670.53 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g;	Wartość energetyczna: 2426.42 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 61.71 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g;	Wartość energetyczna: 2346.41 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g;		
Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u> ,) Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEZ.</u>)
Obiad		Rosół + 320 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno 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>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno 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
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka wieńlowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka wieńlowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2487,23 kcal; Białko ogółem: 112,62 g; Tłuszcz: 78,31 g; Węglowodany ogółem: 347,29 g;	Wartość energetyczna: 2379,91 kcal; Białko ogółem: 117,39 g; Tłuszcz: 60,63 g; Węglowodany ogółem: 352,42 g;
		Wartość energetyczna: 2418,15 kcal; Białko ogółem: 123,58 g; Tłuszcz: 83,41 g; Węglowodany ogółem: 311,27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lakwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g
	Batón zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOL, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g
II	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOL, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOL, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Waflle ryżowe 15 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g
		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynek zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	
PN			
	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
Obiad		Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Zupa ziemniaczana a la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana plasterz z olejem + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalańor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g	
PN		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalańor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g	
Wartość energetyczna: 2473,68 kcal; Białko ogółem: 108,05 g; Tłuszcz: 69,46 g; Węglowodany ogółem: 363,43 g;		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2461,31 kcal; Białko ogółem: 103,87 g; Tłuszcz: 68,32 g; Węglowodany ogółem: 365,46 g;		Wartość energetyczna: 2446,72 kcal; Białko ogółem: 115,19 g; Tłuszcz: 81,41 g; Węglowodany ogółem: 331,25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek alfa homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek alfa homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
II ŚN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
Obiad			
Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 40 g (<u>RYB. SEL.</u>) Papryka świeża 60 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Plaśłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Sałata 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: 2103,32 kcal; Białko ogółem: 92,84 g; Tłuszcz: 57,89 g; Węglowodany ogółem: 321,41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-11-06 czwartek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 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>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g	
II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek 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;			

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twardogowy homogenizowany + 60g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	
II ŚN		Serrek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Surowka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Wątle ryżowe 15 g	
Obiad		Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) Surowka z kapuśy kiszonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surowka z kapuśy kiszonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SO2.</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopcy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
		Wartość energetyczna: 2731,93 kcal; Białko ogółem: 109,03 g; Tłuszcz: 81,42 g; Węglowodany ogółem: 394,57 g;		Wartość energetyczna: 2657,62 kcal; Białko ogółem: 114,94 g; Tłuszcz: 69,63 g; Węglowodany ogółem: 395,30 g;	
		Wartość energetyczna: 2240,10 kcal; Białko ogółem: 96,63 g; Tłuszcz: 73,32 g; Węglowodany ogółem: 315,18 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kaliafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2551,92 kcal; Białko ogółem: 77,33 g; Tłuszcz: 78,77 g; Węglowodany ogółem: 397,57 g;	Wartość energetyczna: 2340,70 kcal; Białko ogółem: 81,21 g; Tłuszcz: 53,39 g; Węglowodany ogółem: 399,09 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 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
Obiad			
Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusza zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szlpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z białej kapuszy z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% t 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
PN			
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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dłeta) + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (dłeta) + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozrobiona 50 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g (<u>JAŁ, GOR</u>) Surowka z kapuszy białej i czerwonej + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z kapuszy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAŁ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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>) Parówki cięszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOL, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Ptaszowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Ptaszowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2551,92 kcal; Białko ogółem: 77,33 g; Tłuszcz: 78,77 g; Węglowodany ogółem: 397,57 g;		Wartość energetyczna: 2340,70 kcal; Białko ogółem: 81,21 g; Tłuszcz: 53,39 g; Węglowodany ogółem: 399,09 g;	Wartość energetyczna: 2163,47 kcal; Białko ogółem: 89,84 g; Tłuszcz: 62,77 g; Węglowodany ogółem: 332,28 g;

2025-11-09 niedziela			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP z ogr.laktoproczyswjalnych weglowodanow
Śniadanie		Śniadanie	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koliorową papryką+ 80 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	
Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Obiad		Obiad	
Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapuśa zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
PD		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>) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g	
Kolacja		Kolacja	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g	
PN		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 pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,

