

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA ŁÓDŹ

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

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Hummus paprykowy + 80 g (SEZ) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, MLE) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek + 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 15 g	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa cukiniowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa cukiniowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Bureki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa cukiniowa + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g	
PD		PD		PD	
Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE)	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2669,54 kcal; Białko ogółem: 84,18 g; Tłuszcz: 83,15 g; Węglowodany ogółem: 409,06 g.		Wartość energetyczna: 2494,70 kcal; Białko ogółem: 93,93 g; Tłuszcz: 72,18 g; Węglowodany ogółem: 379,25 g.		Wartość energetyczna: 2394,90 kcal; Białko ogółem: 99,90 g; Tłuszcz: 81,58 g; Węglowodany ogółem: 332,37 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g
	Kakao 60 g (GLU PSZ, JAJ)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)
II ŚN	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOL, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOL, 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, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOL, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Oblad			Arbuz 150 g Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z młyny 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 młyny 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 młyny 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: 2172,34 kcal; Białko ogółem: 109,20 g; Tłuszcz: 64,31 g; Węglowodany ogółem: 308,60 g;

2025-09-04 czwartek

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 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salała lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salała lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb Graham 70g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Salała lodowa 10 g Pomidor 50 g	
Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
II ŚN					
Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Salałka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		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			
Obiad					
Kompot owocowy* z/c 250 ml Pudding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
PD					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salałka jarzynowa + 100 g (<u>JAL, MLE, SEL, GOR.</u>) Salała 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 Salałka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salała zielona 10 g			
Kolacja					
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salała zielona 5 g		Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salałka jarzynowa + 100 g (<u>JAL, MLE, SEL, GOR.</u>) Salała zielona 10 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salała zielona 5 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2537,71 kcal; Białko ogółem: 78,98 g; Tłuszcz: 88,01 g; Węglowodany ogółem: 367,65 g;		Wartość energetyczna: 2362,82 kcal; Białko ogółem: 84,95 g; Tłuszcz: 59,83 g; Węglowodany ogółem: 378,44 g;		Wartość energetyczna: 2376,57 kcal; Białko ogółem: 92,69 g; Tłuszcz: 94,12 g; Węglowodany ogółem: 327,84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g
	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g
II ŚN	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
	Mus- przecier owocowy jablko-banan-biszkońwina 100g (tubka) 1 szt		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Biszkopty 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>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g
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 świeży 15 g
	Wartość energetyczna: 2534,48 kcal; Białko ogółem: 98,38 g; Tłuszcz: 73,49 g; Węglowodany ogółem: 375,66 g.	Wartość energetyczna: 2526,80 kcal; Białko ogółem: 103,88 g; Tłuszcz: 71,39 g; Węglowodany ogółem: 372,66 g.	Wartość energetyczna: 2454,94 kcal; Białko ogółem: 111,68 g; Tłuszcz: 78,86 g; Węglowodany ogółem: 344,55 g.

2025-09-05 piątek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogł:łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie		Platki jęczmienne 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>GLUPSZ.</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, 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>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAL.</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt	
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalańfor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml Kalańfor gotowany + 100 g	(<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalańfor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 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 cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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 Plastowska- 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 PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
PN		Chleb Graham 60g (<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: 2670,53 kcal; Białko ogółem: 85,26 g; Tłuszcz: 88,29 g; Węglowodany ogółem: 396,92 g;		Wartość energetyczna: 2403,31 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,58 g; Węglowodany ogółem: 390,62 g;	
Wartość energetyczna: 2265,31 kcal; Białko ogółem: 89,68 g; Tłuszcz: 69,78 g; Węglowodany ogółem: 338,58 g;			

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) <u>PSZ, GLU ZYT</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek białoskrawkowy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>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	
	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOL MLE</u>)		Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
II ŚN	Rosół + 320 g (<u>SOL, 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>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOL, SEL</u>) Makaron nitka 80 g (<u>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 żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOL, 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>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano 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>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 60 g	
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>) Sałata zielona 5 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;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Płatki 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>) Pastet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)			Płatki 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>) Szynekowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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>) Pastet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g
Baton zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać: SOL</u> , <u>SEL</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Kapuśniak z kapuszy białej + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jogurtowo-tuszkawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml			Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraki z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot jarzyn z/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraki z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z białej kapuszy z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
2025-09-08 poniedziałek			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
PD			Banan 1szt. 1 szt	
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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pastę z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rozspanka 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>) Pastę z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rozspanka 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>) Pastę z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g
Kolacja			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogłowska- wp. parzona 20 g (<u>SOL</u>) Salata zielona 5 g	
PN			Wartość energetyczna: 2934,80 kcal; Białko ogółem: 103,94 g; Tłuszcz: 86,85 g; Węglowodany ogółem: 440,63 g.	
			Wartość energetyczna: 2569,84 kcal; Białko ogółem: 98,42 g; Tłuszcz: 73,79 g; Węglowodany ogółem: 389,29 g.	
			Wartość energetyczna: 2432,95 kcal; Białko ogółem: 97,35 g; Tłuszcz: 85,92 g; Węglowodany ogółem: 333,12 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-09-09 wtorek				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		II SN		
Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
Arbuz 150 g		Arbuz 150 g		
Obiad				
Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Blika schabowa + 100 g (<u>SOL.</u>) Sos własny dla + 100 g (<u>SOL.</u>) Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		Zupa ziemniaczana a la sofierino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Blika schabowa + 100 g (<u>SOL.</u>) Sos własny dla + 100 g (<u>SOL.</u>) Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml		
Kolacja				
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałatka lodowa 10 g		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 Kiełbasa gotowana + 50 g Sałatka lodowa 10 g		
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2511,48 kcal; Białko ogółem: 109,25 g; Tłuszcz: 69,18 g; Węglowodany ogółem: 371,83 g.		Wartość energetyczna: 2494,31 kcal; Białko ogółem: 105,07 g; Tłuszcz: 68,02 g; Węglowodany ogółem: 372,51 g.		Wartość energetyczna: 2484,52 kcal; Białko ogółem: 116,39 g; Tłuszcz: 81,14 g; Węglowodany ogółem: 339,65 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serkek ała 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serkek ała 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		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serkek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
II ŚN		Mus- przecier owocowy Jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Podpomyki b/c 15g (<u>GLU PSZ. MLE</u>)	
Obiad		Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL.</u>) Ziemiaki z kopekiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL.</u>) Ziemiaki z kopekiem 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* b/c 250 ml	
PD		Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEZ.</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>) Szyńka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOL. 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE.</u>) Pomidor 60 g	
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2320,04 kcal; Białko ogółem: 85,88 g; Tłuszcz: 64,05 g; Węglowodany ogółem: 363,79 g.		Wartość energetyczna: 2282,33 kcal; Białko ogółem: 89,84 g; Tłuszcz: 56,59 g; Węglowodany ogółem: 365,59 g.	
				Wartość energetyczna: 2093,12 kcal; Białko ogółem: 96,70 g; Tłuszcz: 60,89 g; Węglowodany ogółem: 308,17 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwooprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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>) Szynka Pastoska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Sałatka lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 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>) Szynka Pastoska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL</u>) Sałatka lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Pastoska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Sałatka lodowa 10 g
	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z wieprzową (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z wieprzową (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>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z wieprzową (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Banan 1 szt. 1 szt		Arbuz 150 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</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 Sałatka zielona 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 g
			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 15 g
PN	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: 2276,71 kcal; Białko ogółem: 98,70 g; Tłuszcz: 69,66 g; Węglowodany ogółem: 329,48 g;

3725-09-12 piątek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów					
Śniadanie		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Zacierka 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>) Jabko 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 PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt			
II ŚN		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g					
Obiad		Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z morskiczka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej 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, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskiczka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskiczka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej 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 PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Rukola 10 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>) Pomidor 15 g		Wartość energetyczna: 2723,93 kcal; Białko ogółem: 108,73 g; Tłuszcz: 81,74 g; Węglowodany ogółem: 392,25 g.		Wartość energetyczna: 2657,62 kcal; Białko ogółem: 114,94 g; Tłuszcz: 69,63 g; Węglowodany ogółem: 395,30 g.		Wartość energetyczna: 2279,18 kcal; Białko ogółem: 110,12 g; Tłuszcz: 74,95 g; Węglowodany ogółem: 306,16 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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>) Salaćka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Salaćka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salaćka 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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salaćka zielona 20 g
	Banan 1szt. 1 szt		
II ŚN	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ. SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salaćka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ. SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalańkor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOL. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ. SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salaćka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Parówki czeszyńki- 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>) Szyunka Plaśtowska- 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>) Szyunka Plaśtowska- 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>) Twarog półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salaćka zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2621,45 kcal; Białko ogółem: 77,40 g; Tłuszcz: 86,27 g; Węglowodany ogółem: 398,16 g.		Wartość energetyczna: 2258,45 kcal; Białko ogółem: 83,11 g; Tłuszcz: 53,36 g; Węglowodany ogółem: 376,03 g.	
		Wartość energetyczna: 2147,27 kcal; Białko ogółem: 89,96 g; Tłuszcz: 62,53 g; Węglowodany ogółem: 328,17 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwooprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie			Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszeki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)
Obiad			Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperką gotowane 200 g Kiełb schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAL) Kapusza zasmażana + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperką gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)	
Kolacja			Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane ki m 1 szt (JAL) Pomidor 15 g	
			Wartość energetyczna: 2041,14 kcal; Białko ogółem: 83,70 g; Tłuszcz: 50,65 g; Węglowodany ogółem: 323,62 g.	Wartość energetyczna: 2207,58 kcal; Białko ogółem: 102,42 g; Tłuszcz: 59,34 g; Węglowodany ogółem: 321,44 g.
			Wartość energetyczna: 2204,56 kcal; Białko ogółem: 107,40 g; Tłuszcz: 67,31 g; Węglowodany ogółem: 306,85 g.	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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,

