

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                   | Płatki ięczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 40 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szyńka Pastorska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOL</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | Płatki ięczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Pasta z miłunury gotowanej z warzywami + 40 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szyńka Pastorska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOL</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 40 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szyńka Pastorska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOL</u> ) |
|                                                                                                             | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| II ŚN                                                                                                       | Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <u>SOL MLE, SEL</u> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAU, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-tuskańskowy b/c + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <u>SOL MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kolej z jaj + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAU</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                  |
| Obiad                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PD                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chrupki kukurydziane 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńka szkoła- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńka szkoła- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                                                 | Szyńka szkoła- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g                                                                                                                                       |
|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurczakiem 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                   |
| PN                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Wartość energetyczna: 2607,67 kcal; Białko ogółem: 95,20 g; Tłuszcz: 65,00 g; Węglowodany ogółem: 415,33 g. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2589,83 kcal; Białko ogółem: 98,57 g; Tłuszcz: 58,34 g; Węglowodany ogółem: 420,94 g.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2143,88 kcal; Białko ogółem: 83,78 g; Tłuszcz: 72,91 g; Węglowodany ogółem: 306,90 g.                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-05-27 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | ŁÓDŹ-CSK UCP Ławo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> )<br><u>PSZ.GLU.ZYT.</u><br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g ( <u>GLU PSZ.JAJ.SOU.MLE.SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.GLU.ZYT.GLU.JECZ.</u> ) |  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.GLU.ZYT.GLU.JECZ.</u> ) |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                        |
| Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Suchyarny b/c 15 g ( <u>GLU PSZ.SOU.MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                               |
| II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ.MLE.SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Bika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos pieczonowy + 100 g ( <u>GLU PSZ.SOU.MLE.</u> )<br>Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                       |  | Zupa ziemniaczana ala solferino + 400 g ( <u>GLU PSZ.SOU.MLE.SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Bika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos własny dla + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                               |  | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ.MLE.SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bika wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos własny dla + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jogurt tuskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.GLU.ZYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka łosowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE.GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                 |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka łosowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE.GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                  |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka łosowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE.GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                         |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twardy półkusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka łosowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE.GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Wartość energetyczna: 2492,40 kcal; Białko ogółem: 102,09 g; Tłuszcz: 79,27 g; Węglowodany ogółem: 353,58 g.                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Wartość energetyczna: 2384,23 kcal; Białko ogółem: 105,50 g; Tłuszcz: 59,21 g; Węglowodany ogółem: 362,71 g.                                                                                                                                                                                                                               |  | Wartość energetyczna: 2228,48 kcal; Białko ogółem: 111,12 g; Tłuszcz: 68,34 g; Węglowodany ogółem: 300,25 g.                                                                                                                                                                                                       |

| 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</u> , <u>GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszpinka 10 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Roszpinka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>(Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszpinka 10 g<br>Ogórek świeży 50 g |
|                                                                                                             | Przebiec owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g<br>Walec ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| II ŚN                                                                                                       | Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Satełka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Kalaifior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa gryskowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy dla + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Kalaifior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy dla + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Satełka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Kalaifior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                               |
| PD                                                                                                          | Pudding waniliaczekokiada 125 g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chrupki kukurydziane 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                     |
| PN                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska szkolna- wp, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                                                                              |
| Wartość energetyczna: 2459,95 kcal; Białko ogółem: 96,20 g; Tłuszcz: 71,71 g; Węglowodany ogółem: 370,61 g. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2418,01 kcal; Białko ogółem: 94,38 g; Tłuszcz: 64,70 g; Węglowodany ogółem: 374,67 g.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2341,66 kcal; Białko ogółem: 99,95 g; Tłuszcz: 79,57 g; Węglowodany ogółem: 329,40 g.                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

| 2025-05-29 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rogal maślaný 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <u>MLE GOR, S02</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Rogal maślaný 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <u>MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 60 g                                                                                  |
| II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabko 1 szt 1 szt<br>Paluszeki z sezamem 15 g ( <u>GLU PSZ, SEZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sytko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z/c 250 ml                                                                                   | Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sytko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Surówka wielowarstwina z olejem b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Sok przesterowy Kubus 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Biskopiy b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Satełka jarzynowa + 90 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Satełka zielona 10 g                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Satełka jarzynowa + 90 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Satełka zielona 10 g                                                             |
| PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                                                                                                    |
| Wartość energetyczna: 2920,61 kcal; Białko ogółem: 93,16 g; Tłuszcz: 103,46 g; Węglowodany ogółem: 409,82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Wartość energetyczna: 2586,30 kcal; Białko ogółem: 85,21 g; Tłuszcz: 60,64 g; Węglowodany ogółem: 434,66 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2615,20 kcal; Białko ogółem: 100,92 g; Tłuszcz: 110,53 g; Węglowodany ogółem: 317,73 g;                                                                                                                                                                                                                                             |

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 60 g                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydзяno ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                 |
| II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Młnina smażona 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Młnina pieczona w posypce ziłowej 100g + 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos grecki + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z/c 250 ml      | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Młnina pieczona w posypce ziłowej 100g + 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos grecki + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus- przecier owocowy Jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek brzośkwiniowy (dieta) + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt                                                       |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek brzośkwiniowy (dieta) + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOL</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                  |
| PN                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2513,29 kcal; Białko ogółem: 105,65 g; Tłuszcz: 78,59 g; Węglowodany ogółem: 353,32 g.                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2548,41 kcal; Białko ogółem: 111,81 g; Tłuszcz: 77,64 g; Węglowodany ogółem: 360,11 g.                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2304,13 kcal; Białko ogółem: 112,74 g; Tłuszcz: 75,72 g; Węglowodany ogółem: 303,27 g.                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                   | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) 70 g ( <b>GLU</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni ( <b>PSZ, GLU, ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) 70 g ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g |
|                                                                                                             | Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Podpiomyki b/c 15 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                            |
| II ŚN                                                                                                       | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Kasza jęczmienna/szyko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką + 100 g<br>Buraki gotowane súpki + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                              | Zupa selewowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/szyko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> )<br>Buraki gotowane súpki + 100 g<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                     | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Kasza jęczmienna/szyko 200 g ( <b>GLU, JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką + 100 g<br>Buraki gotowane súpki + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml      |
| PD                                                                                                          | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Wafle ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki chlezyńki- węd. wp. nomog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                     |
| PN                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU, PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser zółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                   |
| Wartość energetyczna: 2545,48 kcal; Białko ogółem: 96,94 g; Tłuszcz: 93,66 g; Węglowodany ogółem: 341,99 g. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2340,21 kcal; Białko ogółem: 87,34 g; Tłuszcz: 63,33 g; Węglowodany ogółem: 366,67 g.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2272,83 kcal; Białko ogółem: 97,31 g; Tłuszcz: 76,60 g; Węglowodany ogółem: 318,27 g.                                                                                                                                                                                          |

2025-05-31 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                    | Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MLE.)<br>Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE.)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                       | Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MLE.)<br>Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE.)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MLE.)<br>Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE.)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                          |
|                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pauszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)                                                                                                                                                                                                         |
| II ŚN                                                                                                        | Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.)<br>Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.)<br>Surówka Ciesław + 100 g (JAL, MLE, GOR, SOJ.)<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.)<br>Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.)<br>Kalańtor gotowany + 100 g (SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.)<br>Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.)<br>Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD                                                                                                           | Keifr 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MLE.)<br>Szyńka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Ogórek świeży 60 g                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MLE.)<br>Szyńka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Sałata zielona 20 g                                              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 12 g (MLE.)<br>Szyńka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Ogórek świeży 60 g                                                                          |
|                                                                                                              | Keifr 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PN                                                                                                           | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Szyńka łosowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.)<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartość energetyczna: 2227,72 kcal; Białko ogółem: 111,06 g; Tłuszcz: 70,36 g; Węglowodany ogółem: 299,29 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2193,11 kcal; Białko ogółem: 115,78 g; Tłuszcz: 62,42 g; Węglowodany ogółem: 300,25 g;                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartość energetyczna: 2305,59 kcal; Białko ogółem: 121,95 g; Tłuszcz: 74,79 g; Węglowodany ogółem: 305,15 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2305,59 kcal; Białko ogółem: 121,95 g; Tłuszcz: 74,79 g; Węglowodany ogółem: 305,15 g;                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Bukia pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> )<br>Szyunka kucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bukia pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukia pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszt z kurczaka i warzyw + 40 g ( <u>SEL</u> )<br>Szyunka kucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g<br>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<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukia graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> )<br>Szyunka kucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 10 g |
| II ŚN                                                                                                       | Baton zbożowy Bat 5 orzechów 40g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> )<br>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Kokosowy dżel z czerwoną soczewicą + 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GOR</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                               | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Biskopcy b/c 15 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> )<br>Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kokosowy dżel z czerwoną soczewicą + 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GOR</u> )<br>Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g                                                                          |
| PD                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bukia pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                     |
| PN                                                                                                          | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartość energetyczna: 2631,90 kcal; Białko ogółem: 84,57 g; Tłuszcz: 77,65 g; Węglowodany ogółem: 407,69 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2401,30 kcal; Białko ogółem: 97,68 g; Tłuszcz: 62,10 g; Węglowodany ogółem: 377,70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2353,81 kcal; Białko ogółem: 102,21 g; Tłuszcz: 73,62 g; Węglowodany ogółem: 336,23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa |  | ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie               |  | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży 60 g                     |
| II ŚN                   |  | Jogurt tuskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                   |  | Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos cygański + 100 g<br>Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                       | Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOL, MLE.</u> )<br>Sznajnk gotowany z olejem + 100 g<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos cygański + 100 g<br>Surowka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Sznajnk gotowany z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| PD                      |  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Waflle ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja                 |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyunka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyunka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g                                                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyunka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g                                                                                 |
| PN                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                    |
|                         |  | Wartość energetyczna: 2472,77 kcal; Białko ogółem: 94,52 g; Tłuszcz: 86,60 g; Węglowodany ogółem: 340,68 g.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2322,93 kcal; Białko ogółem: 99,98 g; Tłuszcz: 87,65 g; Węglowodany ogółem: 301,10 g.                                                                                                                                                                                                                                |

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa |  |  | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie               |  |  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek różany + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g<br>Roszponka 10 g                            |
| II ŚN                   |  |  | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Podpiomyki b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Obiad                   |  |  | Kapuśniak z kapuśy kiszonej + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOL, SEL</u> )<br>Kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos jarzynowy/dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Marchew gotowana/pasty z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| PD                      |  |  | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Paluszki z sezamem 15 g ( <u>GLU PSZ, SEZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja                 |  |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Domowy paprykarz szczeciński + 40 g ( <u>RYB, SOL</u> )<br>Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOL</u> )<br>Salata zielona 20 g                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz z miunoy z warzywami + 40 g ( <u>RYB, SOL, SEL</u> )<br>Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOL</u> )<br>Salata zielona 20 g                      |
| PN                      |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                                              |
|                         |  |  | Wartość energetyczna: 2570,20 kcal; Białko ogółem: 90,00 g; Tłuszcz: 72,17 g; Węglowodany ogółem: 384,14 g.                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2652,31 kcal; Białko ogółem: 95,70 g; Tłuszcz: 72,41 g; Węglowodany ogółem: 408,45 g.                                                                                                                                                                                                          |
|                         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2355,53 kcal; Białko ogółem: 100,72 g; Tłuszcz: 76,41 g; Węglowodany ogółem: 325,38 g.                                                                                                                                                                                                         |

2025-06-04 środa

| 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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g ( <u>JAL, SOL, MLE, GOR</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g ( <u>JAL, SOL, MLE, GOR</u> ) |
|                         | Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| II ŚN                   | Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOL, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z wieprzową (dla) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z/c 250 ml                                                                                                                             | Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOL, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z wieprzową (dla) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Kompot owocowy z/c 250 ml                                                                                               | Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOL, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z wieprzową (dla) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                |
| PD                      | Mus- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabko 1 szt 1 szt<br>Biszkopty b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, JAL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                              |
|                         | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek + 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PN                      | Wartość energetyczna: 2417,34 kcal; Białko ogółem: 92,05 g; Tłuszcz: 73,08 g; Węglowodany ogółem: 357,57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2321,64 kcal; Białko ogółem: 94,24 g; Tłuszcz: 62,73 g; Węglowodany ogółem: 356,45 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2250,18 kcal; Białko ogółem: 92,34 g; Tłuszcz: 71,76 g; Węglowodany ogółem: 325,86 g;                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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 PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal masłany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Rogal masłany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rukola 10 g |  |
| II ŚN                   |  | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Obiad                   |  | Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOL, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kulpet z morszczuka 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOL</u> )<br>Surówka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                               | Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOL, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z morszczuka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Brocki gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                     | Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOL, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z morszczuka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapuśy kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| PD                      |  | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Suchan' b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Kolacja                 |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła sliwkowe 30g 1 szt<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOL, MLE, ORZ, SEZ</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOL, MLE, ORZ, SEZ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z cynamonem + 80 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOL, MLE, ORZ, SEZ</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Sałata zielona 20 g                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| PN                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOL</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                         |  | Wartość energetyczna: 2664,79 kcal; Białko ogółem: 107,74 g; Tłuszcz: 74,86 g; Węglowodany ogółem: 394,76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2192,61 kcal; Białko ogółem: 99,44 g; Tłuszcz: 66,18 g; Węglowodany ogółem: 313,96 g;                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

2025-06-06 piątek

| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki cięszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Kejtchup 20 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |
| II ŚN                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Walec ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad                                                                                                       | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml          | Zupa kopełkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraki gotowane + 100 g<br>Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                            | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                         |
| PD                                                                                                          | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Paluszki z sezamem 15 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Mix salat 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mix salat 10 g                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Mix salat 20 g                                                                     |
| PN                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartość energetyczna: 2676,52 kcal; Białko ogółem: 78,05 g; Tłuszcz: 97,08 g; Węglowodany ogółem: 379,64 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2463,04 kcal; Białko ogółem: 81,40 g; Tłuszcz: 68,46 g; Węglowodany ogółem: 392,70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2216,53 kcal; Białko ogółem: 84,98 g; Tłuszcz: 76,05 g; Węglowodany ogółem: 318,45 g;                                                                                                                                                                                                                          |

| 2025-06-08 niedziela    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa |  | ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie               |  | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Serrek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Serrek twardogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g                     |
| II ŚN                   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                   |  | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Mizerna + 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa zielona + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                 | Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany + 100 g ( <b>SOL</b> )<br>Sos własny dieta + 100 g<br>Fasolka szparagowa zielona + 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| PD                      |  | Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja                 |  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g                                                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g                                                                                  |
| PN                      |  | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         |  | Wartość energetyczna: 2164,44 kcal; Białko ogółem: 89,49 g; Tłuszcz: 53,12 g; Węglowodany ogółem: 343,33 g.                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2293,11 kcal; Białko ogółem: 102,68 g; Tłuszcz: 54,95 g; Węglowodany ogółem: 355,38 g.                                                                                                                                                                                                 |
|                         |  | Wartość energetyczna: 2174,64 kcal; Białko ogółem: 113,64 g; Tłuszcz: 61,15 g; Węglowodany ogółem: 306,97 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,  
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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

