

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ,SOJ,MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ.)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ,SOJ,MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ,SOJ,MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g
Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Biszkopty b/c 15 g (GLUPSZ,JAJ)		
II ŚN		
Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ,MLE,SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLUPSZ,SEL) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ,MLE,SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ,MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLUPSZ,SEL) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Pieczywo chrupkie kukurydżano ryżowe 15 g
Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ,GLU,ZYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2154,48 kcal; Białko ogółem: 77,36 g; Tłuszcz: 60,37 g; Węglowodany ogółem: 335,49 g;	Wartość energetyczna: 2322,81 kcal; Białko ogółem: 92,73 g; Tłuszcz: 58,11 g; Węglowodany ogółem: 364,58 g;	Wartość energetyczna: 2078,67 kcal; Białko ogółem: 81,31 g; Tłuszcz: 59,20 g; Węglowodany ogółem: 314,67 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u>) Powidła ślimkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
II ŚN		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Watte ryżowe 15 g	
Oblad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g
PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchnary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet wieprzowy z zurawną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE</u>) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g
PN	Wartość energetyczna: 2761,11 kcal; Białko ogółem: 91,54 g; Tłuszcz: 89,35 g; Węglowodany ogółem: 406,44 g;	Wartość energetyczna: 2541,10 kcal; Białko ogółem: 95,51 g; Tłuszcz: 73,25 g; Węglowodany ogółem: 387,08 g;	Wartość energetyczna: 2416,70 kcal; Białko ogółem: 100,37 g; Tłuszcz: 81,68 g; Węglowodany ogółem: 332,04 g;

2025-05-14 środa							
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzywajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie			
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka Bieśladna-szyunka wp.wędz.parz. 50 g (<i>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZL, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ.</i>) Pomidor 50 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka Bieśladna-szyunka wp.wędz.parz. 50 g (<i>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZL, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ.</i>) Pomidor 50 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka Bieśladna-szyunka wp.wędz.parz. 50 g (<i>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZL, SOL, MLE, SEL, GOR, SEZ.</i>) Pomidor 50 g Rozsponka 10 g			
II ŚN		II ŚN		II ŚN			
Chleka 60 g (GLU PSZ, JAJ)		Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOL, MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOL, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOL, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOL, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEL)	
Obiad		Obiad		Obiad			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z młiny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryna z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z młiny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryna b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z młiny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g			
PD		PD		PD			
Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)					
Kolacja		Kolacja		Kolacja			
Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g			
Wartość energetyczna: 2886,51 kcal; Białko ogółem: 108,12 g; Tłuszcz: 73,75 g; Węglowodany ogółem: 387,33 g;		Wartość energetyczna: 2985,37 kcal; Białko ogółem: 112,30 g; Tłuszcz: 78,55 g; Węglowodany ogółem: 398,63 g;		Wartość energetyczna: 2486,40 kcal; Białko ogółem: 109,24 g; Tłuszcz: 68,54 g; Węglowodany ogółem: 313,60 g;			

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OM.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OM.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 50 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Obiad	Zurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOL, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOL, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Pudding wanili/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twardowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2697,72 kcal. Białko ogółem: 85,88 g; Tłuszcz: 106,74 g; Węglowodany ogółem: 357,30 g;		Wartość energetyczna: 2381,47 kcal. Białko ogółem: 86,89 g; Tłuszcz: 61,66 g; Węglowodany ogółem: 379,84 g;	Wartość energetyczna: 2536,58 kcal. Białko ogółem: 99,50 g; Tłuszcz: 102,85 g; Węglowodany ogółem: 317,49 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salała zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salała zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salała zielona 20 g
II ŚN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wiatle ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wiatle ryżowe 15 g
Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Młruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Młruna pieczona w posypce ziółowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziółowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Młruna pieczona w posypce ziółowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziółowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Mus- przecieter owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 15 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 15 g
Wartość energetyczna: 2533,73 kcal; Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 74,37 g; Węglowodany ogółem: 375,03 g;		Wartość energetyczna: 2567,58 kcal; Białko ogółem: 106,47 g; Tłuszcz: 74,35 g; Węglowodany ogółem: 374,60 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Platki ięczmienne na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Pasztet z soczewicy + 60 g (<i>JAL.</i>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>)		Platki ięczmienne na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU JECZ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Szykowna dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Pasztet z soczewicy + 60 g (<i>JAL.</i>) Sałata zielona 20 g	
Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					
II ŚN		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<i>MLE.</i>) Suchary b/c 15 g (<i>GLU PSZ, SOL, MLE.</i>)			
Obiad		Zupa kopekowna z ryżem + 400 g (<i>SOL, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kaliafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml			
PD		Banan 1szt. 1 szt			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Szykna Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<i>SOL.</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g			
PN		Chleb Graham 80 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Twaróg półtłusty 20 g (<i>MLE.</i>) Sałata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2753,30 kcal; Białko ogółem: 91,46 g; Tłuszcz: 89,59 g; Węglowodany ogółem: 411,04 g;			
		Wartość energetyczna: 2398,26 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 391,13 g;			
		Wartość energetyczna: 2344,88 kcal; Białko ogółem: 95,72 g; Tłuszcz: 69,88 g; Węglowodany ogółem: 356,63 g;			

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Herbatnik 30 g (<u>GLUPSZ.SOL.MLE.</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pałuszki z sezamem 15 g (<u>GLUPSZ.SEZ.</u>)
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ.GLU.ZYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twaróg białosmietanowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka 10 g
Obiad		Rosół + 320 ml (<u>SOL.SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOL.</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół + 320 ml (<u>SOL.SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOL.</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa z/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ.GLU.ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL.</u>) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL.</u>) Pomidor 60 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2621,32 kcal; Białko ogółem: 118,44 g; Tłuszcz: 87,48 g; Węglowodany ogółem: 354,50 g.		Wartość energetyczna: 2504,74 kcal; Białko ogółem: 123,16 g; Tłuszcz: 68,10 g; Węglowodany ogółem: 358,91 g.		Wartość energetyczna: 2552,24 kcal; Białko ogółem: 129,41 g; Tłuszcz: 92,59 g; Węglowodany ogółem: 318,49 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> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g
	Baton zbożowy Bai 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE ORZ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać: SOL</u> , <u>SEZ</u> ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chrupki kukurydziane 15 g (<u>MLE</u> ,)
	II ŚN	
	Obiad	
Kapusznik z kapuśsi kiszonej + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryz na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z białej kapuśsi z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 15 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Roszponka 10 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szyntka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOL</u> ,) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2761,34 kcal; Białko ogółem: 98,49 g; Tłuszcz: 75,67 g; Węglowodany ogółem: 421,75 g.		Wartość energetyczna: 2431,25 kcal; Białko ogółem: 97,19 g; Tłuszcz: 84,89 g; Węglowodany ogółem: 333,71 g.

2025-05-20 wtorek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z młunuy gotowanej z warzywami + 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 40 g (<u>RYB</u>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Ogórek kiszony 60 g
II ŚN	Mandarynka 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Obiad		Zupa ziemniaczana a la solferino + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bulka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOL</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	
Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bulka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOL</u>) Surowka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Zupa ziemniaczana a la solferino + 400 g (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bulka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOL</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa 50 g Galaretk drobiowa z ułoża z cytryną dieta + 100 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany + 50 g Sałata lodowa 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
Wartość energetyczna: 2479,87 kcal; Białko ogółem: 105,59 g; Tłuszcz: 72,98 g; Węglowodany ogółem: 361,79 g;		Wartość energetyczna: 2419,74 kcal; Białko ogółem: 101,73 g; Tłuszcz: 66,44 g; Węglowodany ogółem: 364,87 g;	Wartość energetyczna: 2421,85 kcal; Białko ogółem: 113,60 g; Tłuszcz: 80,82 g; Węglowodany ogółem: 326,45 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal masłany 50g: 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bukia pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Rogal masłany 50g: 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek ała homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, GLUPSZ</u>) Bukia graham-pszenna 50g 1 szt Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	Mus- przecieler owocowy, jabłko-banan-brozoskwinią 100g (tubka) 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
II ŚN	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Surowka z rzodkwi + 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Surowka z rzodkwi + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Surowka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzrowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE</u>) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bukia pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOL, MLE</u>) Papryka świeża 60 g
			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Salata zielona 5 g
PN			
	Wartość energetyczna: 2372,61 kcal; Białko ogółem: 86,86 g; Tłuszcz: 94,05 g; Węglowodany ogółem: 376,21 g;	Wartość energetyczna: 2384,39 kcal; Białko ogółem: 91,62 g; Tłuszcz: 59,62 g; Węglowodany ogółem: 384,00 g;	Wartość energetyczna: 2146,96 kcal; Białko ogółem: 96,91 g; Tłuszcz: 60,88 g; Węglowodany ogółem: 324,41 g;

2025-05-21 środa

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> , <i>GLU</i> <i>ŻYT</i> ,) Bulka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE</i>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<i>SOL</i> ,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<i>JAU</i> , <i>SOL</i> , <i>MLE</i> , <i>GOR</i> ,) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>ŻYT</i> , <i>GLU</i> <i>JECZ</i> ,)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Bulka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE</i>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<i>SOL</i> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<i>SEL</i> ,) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>ŻYT</i> , <i>GLU</i> <i>JECZ</i> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE</i>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<i>SOL</i> ,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 60 g (<i>JAU</i> , <i>SOL</i> , <i>MLE</i> , <i>GOR</i> ,) Sałata lodowa 10 g
II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<i>SOL</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<i>SEL</i> ,) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<i>SEL</i> ,) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<i>SOL</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) Makaron 200 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dla) + 150 g (<i>SEL</i> ,) Brokuł gotowany + 100 g Marchew tatarski gotowane + 100 g Brokuł gotowany* z/c 250 ml Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> , <i>GLU</i> <i>ŻYT</i> ,) Chleb Graham 50 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE</i>) Szyunka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE</i> ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (<i>GLU</i> <i>PSZ</i> ,) Twaróg półtłusty 20 g (<i>MLE</i> ,) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i> ,) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2501,43 kcal; Białko ogółem: 93,52 g; Tłuszcz: 70,31 g; Węglowodany ogółem: 381,59 g;	Wartość energetyczna: 2410,48 kcal; Białko ogółem: 93,96 g; Tłuszcz: 58,77 g; Węglowodany ogółem: 389,51 g;
			Wartość energetyczna: 2250,81 kcal; Białko ogółem: 95,49 g; Tłuszcz: 70,00 g; Węglowodany ogółem: 324,16 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Powidła ślimkowe 30g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twardogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek twardogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g	
II ŚN			
Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kolej z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
PD			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2808,32 kcal; Białko ogółem: 110,69 g; Tłuszcz: 84,48 g; Węglowodany ogółem: 403,50 g.		Wartość energetyczna: 2734,76 kcal; Białko ogółem: 115,87 g; Tłuszcz: 72,59 g; Węglowodany ogółem: 407,86 g.	
		Wartość energetyczna: 2359,79 kcal; Białko ogółem: 111,98 g; Tłuszcz: 77,66 g; Węglowodany ogółem: 316,56 g.	

Łódź-CSK UCP Podstawowa		Łódź- CSK UCP Łatwo strawna		Łódź- CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		(Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z kapuśy białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOL, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Olejafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2630,91 kcal; Białko ogółem: 79,05 g; Tłuszcz: 84,48 g; Węglowodany ogółem: 399,86 g;		Wartość energetyczna: 2274,44 kcal; Białko ogółem: 84,76 g; Tłuszcz: 54,07 g; Węglowodany ogółem: 377,12 g;	
				Wartość energetyczna: 2142,93 kcal; Białko ogółem: 91,49 g; Tłuszcz: 60,57 g; Węglowodany ogółem: 327,03 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-25 niedziela				
Śniadanie				
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bukia pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bukia pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bukia pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek + 80 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g		
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLUPSZ, JAL.) Kapusza zasmażana + 100 g (GLUPSZ, SOL, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOL, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD		Keifr 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bukia pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Sałata zielona 20 g		
PN		Chleb Graham 60g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane KI M 1 szt (JAL.) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2141.17 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g;		Wartość energetyczna: 2307.61 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g;		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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,

