

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>)		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	
Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)		Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)		Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)	
Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u>)		Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u>)		Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE</u>)	
Pomidor 50 g		Pomidor 50 g		Pomidor 50 g	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
II ŚN					
Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ</u>)		Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ</u>)		Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ</u>)	
Oblad					
Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>)		Brokiewowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>)		Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>)	
Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>)		Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>)		Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Jabłka prażone b/c 100 g		Jabłka prażone b/c 100 g		Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL</u>)	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>)	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)		Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	
Paszlet drobiowo- wieprzowy z wafelką 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>GLU</u> <u>OW.</u>)		Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g		Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	
Ogórek świeży 60 g		Salata zielona 20 g		Ogórek świeży 60 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2240,71 kcal; Białko ogółem: 88,25 g; Tłuszcz: 61,16 g; Węglowodany ogółem: 352,95 g;		Wartość energetyczna: 2325,60 kcal; Białko ogółem: 95,67 g; Tłuszcz: 52,92 g; Węglowodany ogółem: 381,59 g;		Wartość energetyczna: 2045,34 kcal; Białko ogółem: 79,70 g; Tłuszcz: 55,02 g; Węglowodany ogółem: 342,30 g;	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)	
Salata zielona 5 g		Salata zielona 5 g		Salata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-06-10 środa					
II ŚN					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)		Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)		Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)	
Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)		Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)		Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
Masło extra 82% 12 g (MLE.)		Masło extra 82% 12 g (MLE.)		Masło extra 82% 12 g (MLE.)	
Szyntka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.)		Szyntka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.)		Szyntka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.)	
Pomidor 50 g		Pomidor 50 g		Pomidor 50 g	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
Chaika 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chaika 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)	
Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.)		Jarzynowa z makaronem* diela 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)		Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.)	
Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
Filet z kurczaka gotowany 100 g		Filet z kurczaka gotowany 100 g		Filet z kurczaka gotowany 100 g	
Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)		Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)		Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	
Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)		Marchew gotowana z olejem 100 g		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)	
Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Arbuz 150 g		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
PD		PD		PD	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)		Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)	
Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)		Masło extra 82% 12 g (MLE.)		Masło extra 82% 12 g (MLE.)	
Masło extra 82% 12 g (MLE.)		Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.)		Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.)	
Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.)		Sałata zielona 20 g		Sałata zielona 20 g	
Sałata zielona 20 g		Sałata zielona 20 g		Sałata zielona 20 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2475,13 kcal; Białko ogółem: 114,76 g; Tłuszcz: 57,60 g; Węglowodany ogółem: 380,67 g;		Wartość energetyczna: 2534,30 kcal; Białko ogółem: 118,72 g; Tłuszcz: 59,14 g; Węglowodany ogółem: 382,87 g;		Wartość energetyczna: 2093,29 kcal; Białko ogółem: 112,49 g; Tłuszcz: 49,34 g; Węglowodany ogółem: 332,02 g;	
Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)		Masło extra 82% 5 g (MLE.)		Lajko gotowane KI M 1 szt (JAJ.)	
Masło extra 82% 5 g (MLE.)		Sałata zielona 5 g		Sałata zielona 5 g	

2026-06-11 czwartek			
PN	Kolacja	PD	Obiad
<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT.</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Twarog półtłusty 60 g (MLE.)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2358,14 kcal; Białko ogółem: 76,19 g; Tłuszcz: 74,28 g; Węglowodany ogółem: 368,34 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2315,63 kcal; Białko ogółem: 83,50 g; Tłuszcz: 61,24 g; Węglowodany ogółem: 373,34 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2166,81 kcal; Białko ogółem: 89,32 g; Tłuszcz: 67,49 g; Węglowodany ogółem: 335,02 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2166,81 kcal; Białko ogółem: 89,32 g; Tłuszcz: 67,49 g; Węglowodany ogółem: 335,02 g.</p>
<p>II ŚN</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT.</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Twarog półtłusty 60 g (MLE.)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów</p>
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Ser toplony 50 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Ziemiakczarna * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (GLU, PSZ, JAJ.)</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)</p> <p>Chrupki kukurydziane 15 g</p> <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)</p> <p>Chrupki kukurydziane 15 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (GLU, PSZ, JAJ.)</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CKS UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKS UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CKS UCP Z ogr.łatwoprzyśwajalnych węglowodanów	
II ŚN					
Chrupki kukurydziane 30 g					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	
Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Sałata zielona 20 g		Sałata zielona 20 g		Sałata zielona 20 g	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
Obiad					
Szpinałkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u>)		Szpinałkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u>)		Szpinałkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE</u> <u>SEL.</u>)	
Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
Pulpet ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>)		Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)		Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)	
Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g		Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>)		Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g	
Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)		Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)		Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	
Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE</u>)		Dżem 20 g		Twarożek 60 g (<u>MLE</u>)	
Dżem 20 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
PN					
Wartość energetyczna: 2316,86 kcal; Białko ogółem: 89,86 g; Tłuszcz: 56,47 g; Węglowodany ogółem: 380,17 g;		Wartość energetyczna: 2366,28 kcal; Białko ogółem: 101,27 g; Tłuszcz: 56,02 g; Węglowodany ogółem: 377,16 g;		Wartość energetyczna: 2294,58 kcal; Białko ogółem: 103,44 g; Tłuszcz: 69,87 g; Węglowodany ogółem: 343,71 g;	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>)		Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>)		Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>)	
Ogórek świeży 15 g		Ogórek świeży 15 g		Ogórek świeży 15 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Placki ieczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Salsata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)		Placki ieczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salsata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Salsata zielona 20 g	
II ŚN					
Budyn o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)					
Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g		Budyn o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt Poddomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)	
PD					
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki ciemnyk- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL SEL.) Musztarda 20 g (GOR.) Salsatka wiosenna 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Salsatka wiosenna - diety 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL) Salsatka wiosenna 50 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2787,15 kcal; Białko ogółem: 93,51 g; Tłuszcz: 89,18 g; Węglowodany ogółem: 424,32 g.		Wartość energetyczna: 2529,11 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 63,18 g; Węglowodany ogółem: 408,55 g.		Wartość energetyczna: 2406,78 kcal; Białko ogółem: 95,83 g; Tłuszcz: 68,71 g; Węglowodany ogółem: 385,59 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-OSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-OSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-OSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna granulowana 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
II ŚN					
Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)					
Obiad					
Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					
Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)					
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2302,07 kcal; Białko ogółem: 100,23 g; Tłuszcz: 68,49 g; Węglowodany ogółem: 341,01 g;		Wartość energetyczna: 2192,83 kcal; Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 63,18 g; Węglowodany ogółem: 340,21 g;		Wartość energetyczna: 2248,70 kcal; Białko ogółem: 111,26 g; Tłuszcz: 73,73 g; Węglowodany ogółem: 318,73 g;	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g					

2026-06-14 niedziela

2026-06-15 poniedziałek		Śniadanie	
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyśwajalnych węglowodanów
	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Masło drożdżowo- wiewprzowy z wątróbką, 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Szybkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Paszlet drożdżowo- wiewprzowy z wątróbką, 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p>
II ŚN	<p>Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)</p> <p>Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)</p> <p>Chrupki kukurydziane 15 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryz na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryz na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Pupiet wiewprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos dyniowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD	<p>Wafel Grzesiek 26g 1 szt (GLU PSZ, OZL, SOJ, MLE, ORZ.)</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt</p> <p>Głasczka maślana bez cukru 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
PN	<p>Wartość energetyczna: 2527,88 kcal; Białko ogółem: 89,83 g; Tłuszcz: 80,57 g; Węglowodany ogółem: 380,08 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2288,49 kcal; Białko ogółem: 77,61 g; Tłuszcz: 47,91 g; Węglowodany ogółem: 401,78 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2463,85 kcal; Białko ogółem: 96,00 g; Tłuszcz: 85,66 g; Węglowodany ogółem: 356,48 g.</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CKS UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKS UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CKS UCP z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Siatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g	
II ŚN					
Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szyzka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapuśty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szyzka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopki b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szyzka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapuśty białej z olejem b/c 100 g Siatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad					
Herbata czarna granulowana 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>) Szyzka wędzona drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyzka wędzona drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 50 g		Sok pomidorowy 0,2l-100% tłoczony 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyzka wędzona drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 50 g	
PD					
Glaso drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)					
PN					
Wartość energetyczna: 2528,97 kcal; Białko ogółem: 107,25 g; Tłuszcz: 58,82 g; Węglowodany ogółem: 388,21 g;		Wartość energetyczna: 2445,38 kcal; Białko ogółem: 103,53 g; Tłuszcz: 54,27 g; Węglowodany ogółem: 373,68 g;		Wartość energetyczna: 2306,73 kcal; Białko ogółem: 108,84 g; Tłuszcz: 68,44 g; Węglowodany ogółem: 351,12 g;	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g					

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyświejalnych węglowodanów	
2026-06-18 czwartek					
Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztecik z ciociarzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztecik z ciociarzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.)	
II ŚN					
Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz czemwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	
Obiad					
Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz czemwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	
PD					
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g		Arbuz 150 g Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2465,34 kcal; Białko ogółem: 99,29 g; Tłuszcz: 67,99 g; Węglowodany ogółem: 387,88 g;		Wartość energetyczna: 2352,54 kcal; Białko ogółem: 93,84 g; Tłuszcz: 57,06 g; Węglowodany ogółem: 380,80 g;		Wartość energetyczna: 2346,02 kcal; Białko ogółem: 103,42 g; Tłuszcz: 68,64 g; Węglowodany ogółem: 366,37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-06-19 piątek		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
PN	Kolacja	Obiad	II ŚN	Śniadanie			
	Herbata czarna granulowana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g	Kompot owocowy* z/c 250 ml Gasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>)	Ryzowat* 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 20 g Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana 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>) Serrek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2714,92 kcal; Białko ogółem: 99,36 g; Tłuszcz: 72,10 g; Węglowodany ogółem: 402,55 g.			Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Ciasteczka maslane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>)	Wartość energetyczna: 2619,68 kcal; Białko ogółem: 99,44 g; Tłuszcz: 58,96 g; Węglowodany ogółem: 401,60 g.	Wartość energetyczna: 2277,16 kcal; Białko ogółem: 99,73 g; Tłuszcz: 70,77 g; Węglowodany ogółem: 342,55 g.	

2026-06-20 sobota		2026-06-20 sobota	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
<p>Patki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z rzędu, brokułów i wędliny drobi woprz - dlela 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>Patki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z rzędu, brokułów i wędliny drobi woprz - dlela 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	
II ŚN		Banan 1szt 1 szt	
<p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)</p>	
<p>Herbata czarna granulowana 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>) Parówki czeszyńki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Keitchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g</p>	
PN		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2485,31 kcal; Białko ogółem: 73,08 g; Tłuszcz: 70,20 g; Węglowodany ogółem: 413,07 g.</p>		<p>Wartość energetyczna: 2226,20 kcal; Białko ogółem: 76,35 g; Tłuszcz: 41,46 g; Węglowodany ogółem: 405,81 g.</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2125,31 kcal; Białko ogółem: 86,08 g; Tłuszcz: 53,06 g; Węglowodany ogółem: 363,50 g.</p>			

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

