

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-07-06 poniedziałek		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrilatwoorzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Placki 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> ) Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Placki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Pomidor 50 g 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> ) Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Pomidor 50 g	
	II ŚN	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Biszkopty b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokiewka z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron penhoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny z ciederczą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja	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> ) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u> ) Ogórek świeży 60 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 60 g	
	PN		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Plasowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g ( <u>SOL</u> ) Salata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2231,19 kcal; Białko ogółem: 88,25 g; Tłuszcz: 61,16 g; Węglowodany ogółem: 347,29 g;		Wartość energetyczna: 2316,40 kcal; Białko ogółem: 95,67 g; Tłuszcz: 52,92 g; Węglowodany ogółem: 376,01 g;		Wartość energetyczna: 2035,82 kcal; Białko ogółem: 79,70 g; Tłuszcz: 55,02 g; Węglowodany ogółem: 338,98 g;

2026-07-07 wtorek				
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie	
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT</u> ) Chleb ŻYTI Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 60 g	Ryż na sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos cygański 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	Zupa wlosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Buraczki gotowane drobno tartę 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) 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, JAJ, MLE</u> ) Bułka masłana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
			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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Małe ryżowe 15 g	
			Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos cygański 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g	
			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 60 g	
			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 20 g ( <u>SOL</u> ) Salata zielona 5 g	
			Wartość energetyczna: 2904,69 kcal; Białko ogółem: 98,67 g; Tłuszcz: 89,71 g; Węglowodany ogółem: 446,06 g;	
			Wartość energetyczna: 2443,83 kcal; Białko ogółem: 99,62 g; Tłuszcz: 58,67 g; Węglowodany ogółem: 394,59 g;	
			Wartość energetyczna: 2539,86 kcal; Białko ogółem: 109,55 g; Tłuszcz: 77,03 g; Węglowodany ogółem: 384,85 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	
<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný 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>) Szyńska Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>		<p>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>) Szyńska Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g</p>	
<p>II ŚN Chatek 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)</p>		<p>Jajzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z marchwi i jabka b/c 100g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>) Peczkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z marchwi i jabka b/c 100g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>PD Arbuz 150 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>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> Salata zielona 20 g</p>		<p>Arbuz 150 g Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> Salata zielona 20 g</p>	
<p>PN Wartość energetyczna: 2475,13 kcal; Białko ogółem: 114,76 g; Tłuszcz: 57,60 g; Węglowodany ogółem: 379,97 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2534,30 kcal; Białko ogółem: 118,72 g; Tłuszcz: 59,14 g; Węglowodany ogółem: 382,57 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2057,29 kcal; Białko ogółem: 112,26 g; Tłuszcz: 49,34 g; Węglowodany ogółem: 321,87 g;</p>	
<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný 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 rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> Salata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> Salata zielona 20 g</p>		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kł M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g</p>	

		2026-07-09 czwartek	
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzywiałnych węglowodanów
	<p>Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>)</p> <p><b>OWA</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>)</p> <p><b>OWA</b></p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek twardogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>)</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 (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek twardogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	<p>Barszcz biały ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Sałatką szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>)</p> <p>Sałatką owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zemiaczana * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Sałatką szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarog półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>
PD	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarog półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>
PN	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonej kawalków mięsa 20 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: JAJ</u>, <u>GOR</u>)</p> <p>Sałata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2344,54 kcal; Białko ogółem: 76,19 g; Tłuszcz: 74,28 g; Węglowodany ogółem: 364,00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2300,43 kcal; Białko ogółem: 83,50 g; Tłuszcz: 61,24 g; Węglowodany ogółem: 368,56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2153,21 kcal; Białko ogółem: 89,32 g; Tłuszcz: 67,49 g; Węglowodany ogółem: 330,68 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-07-10 piątek					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza manna 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Kekao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )		Kasza manna 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Kekao 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> ) Bulka 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> ) Salata zielona 20 g	
II ŚN		Ciepły kukurydziane 30 g		Keifir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Waffle ryżowe 15 g	
Obiad		Obiad		Obiad	
Szpinałkowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szpinałkowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szpinałkowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u> )	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
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> ) Twarożek na słodko 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		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> ) Twarożek na słodko 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
PN		Wartość energetyczna: 2218,88 kcal; Białko ogółem: 89,59 g; Tłuszcz: 56,47 g; Węglowodany ogółem: 354,96 g.		Wartość energetyczna: 2268,28 kcal; Białko ogółem: 101,00 g; Tłuszcz: 56,02 g; Węglowodany ogółem: 351,95 g.	
		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 15 g		Wartość energetyczna: 2196,58 kcal; Białko ogółem: 103,17 g; Tłuszcz: 69,87 g; Węglowodany ogółem: 318,50 g.	



ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
2026-07-12 niedziela						
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasta z marmolu waniliowa 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	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) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	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) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g
II ŚN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)		Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Faluszeki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)			
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapsuły pektynowej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szaragowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapsuły pektynowej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PD	Koktajl bananowy 200 ml (MLE.)					
Kolacja	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) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wiśniowa- wleprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g			
PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAU.) Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2286,07 kcal; Białko ogółem: 100,00 g; Tłuszcz: 68,49 g; Węglowodany ogółem: 331,06 g.	Wartość energetyczna: 2156,83 kcal; Białko ogółem: 100,91 g; Tłuszcz: 53,18 g; Węglowodany ogółem: 330,46 g.	Wartość energetyczna: 2212,70 kcal; Białko ogółem: 111,03 g; Tłuszcz: 73,73 g; Węglowodany ogółem: 308,78 g.			

2026-07-13 poniedziałek		ŁÓDŹ CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ CSK UCP Z ogr.lakwoprzyzwajalnych weglowodanów			
Śniadanie		Plakki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Chleb mieszanym pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką 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> , ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , )		Plakki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szytkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , )		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką 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> , ) Rzodkiewka 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką 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> , ) Rzodkiewka 50 g	
II ŚN		Budyni o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Budyni o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g		Budyni o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Budyni o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g		Budyni o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Budyni o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 15 g			
Obiad		Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek (j) z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek (j) z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Sos dyniowy * 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Bukiet jarzyn gotowany z oliem* 200 g ( <u>SEL</u> , ) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Ciasteczka maślane bez cukru 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , )	
PD		Wafel Grzesiek 28g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , )		Banan 1szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE</u> , ) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE</u> , ) Salata zielona 20 g	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszanym pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE</u> , ) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> , ) Salata zielona 20 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szytnka zielonogorska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , ) Salata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szytnka zielonogorska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , ) Salata zielona 5 g	
PN		Wartość energetyczna: 2519,88 kcal; Białko ogółem: 89,83 g; Tłuszcz: 80,57 g; Węglowodany ogółem: 374,78 g.		Wartość energetyczna: 2288,49 kcal; Białko ogółem: 77,61 g; Tłuszcz: 47,91 g; Węglowodany ogółem: 398,66 g.		Wartość energetyczna: 2463,85 kcal; Białko ogółem: 96,00 g; Tłuszcz: 85,66 g; Węglowodany ogółem: 356,18 g.		Wartość energetyczna: 2463,85 kcal; Białko ogółem: 96,00 g; Tłuszcz: 85,66 g; Węglowodany ogółem: 356,18 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ograniczonymi węgłowodanów	
<p>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>) Jajko gotowane ki 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>)</p>		<p>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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>		<p>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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 60 g</p>	
<p>II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Jabłko 1 szt 1 szt Biskopki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	
<p>Obiad Gochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuszy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Sofierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńska 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</p>		<p>Gochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuszy białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>PD Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p>	
<p>Kolacja 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 50 g</p>		<p>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Kafalor gotowany* 50 g</p>		<p>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Kafalor gotowany* 50 g</p>	
<p>PN Wartość energetyczna: 2528,97 kcal; Białko ogółem: 107,25 g; Tłuszcz: 58,82 g; Węglowodany ogółem: 387,91 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2445,38 kcal; Białko ogółem: 103,53 g; Tłuszcz: 54,27 g; Węglowodany ogółem: 373,38 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2306,73 kcal; Białko ogółem: 108,84 g; Tłuszcz: 68,44 g; Węglowodany ogółem: 350,82 g;</p>	
<p>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</p>		<p>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</p>		<p>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</p>	



2026-07-16 czwartek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latiwoprzyśwajalnych węglowodanów	
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Szyunka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOL</b>)                      Pomidor 50 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b>)</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Szyunka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOL</b>)                      Białkiel jarzyn gotowany z olejem 50 g (<b>SEL</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b>)</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Szyunka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOL</b>)                      Pomidor 50 g</p>	
<p><b>II ŚN</b></p> <p>Logurt truskawkowy 100 g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>		<p>Logurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE</b>)                      Chrupki kukurydziane 15 g</p>		<p>Logurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE</b>)                      Chrupki kukurydziane 15 g</p>	
<p><b>Obiad</b></p> <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Sos boloński z mięsa wp (j-dzieta 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Surowka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<b>SEL</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Barszcz czernwon z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Makaron 200g (<b>GLU PSZ</b>)                      Sos boloński z mięsa wp (j-dzieta 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Marchew gotowana z olejem 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Sos boloński z mięsa wp (j-dzieta 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Surowka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<b>SEL</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p><b>PD</b></p> <p>Arbuź 150 g</p>		<p>Arbuź 150 g</p>		<p>Arbuź 150 g                      Suchary b/c 15 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE</b>)</p>	
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Salata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Salata zielona 20 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)                      Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Salata zielona 20 g</p>	
<p><b>PN</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2271,24 kcal; Białko ogółem: 92,45 g; Tłuszcz: 56,57 g; Węglowodany ogółem: 369,51 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2352,54 kcal; Białko ogółem: 93,84 g; Tłuszcz: 57,06 g; Węglowodany ogółem: 380,50 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2151,92 kcal; Białko ogółem: 96,58 g; Tłuszcz: 57,23 g; Węglowodany ogółem: 348,00 g;</p>	
<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Twaróg półtłusty 20 g (<b>MLE</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)                      Ogórek świeży 15 g</p>					

2026-07-17 piątek		2026-07-17 piątek	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
Śniadanie		Śniadanie	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 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> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g
Pudding o smaku wanili/czekolada 125g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Keifir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Ciasteczka masłane bez cukru 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> )	
II ŚN		II ŚN	
Katalfiora z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u> ) Surowka z kapuśy młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Katalfiora z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u> ) Surowka z kapuśy młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> )
Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> )		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PD		PD	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 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</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g
PN		PN	
Wartość energetyczna: 2678,92 kcal; Białko ogółem: 99,13 g; Tłuszcz: 72,10 g; Węglowodany ogółem: 392,80 g;	Wartość energetyczna: 2583,68 kcal; Białko ogółem: 99,21 g; Tłuszcz: 58,96 g; Węglowodany ogółem: 391,85 g;	Wartość energetyczna: 2241,16 kcal; Białko ogółem: 99,50 g; Tłuszcz: 70,77 g; Węglowodany ogółem: 332,80 g;	Wartość energetyczna: 2241,16 kcal; Białko ogółem: 99,50 g; Tłuszcz: 70,77 g; Węglowodany ogółem: 332,80 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwooprzyzwajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie</b> 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 drob wleprz-dla 100 g ( <u>SOL MLE SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt. ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wleprz-dla 100 g ( <u>SOL MLE SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		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> ) Szyunka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
<b>Obiad</b> Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/szytko 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 kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/szytko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kalerfaj gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jabłko 1 szt. 1 szt. Podpomyki b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/szytko 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 kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
<b>PD</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )		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> ) Szyunka Plasłowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka Plasłowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 50 g	
<b>Kolacja</b> 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> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOL SEL.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Szyunka Plasłowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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	
<b>PN</b> Wartość energetyczna: 2423,31 kcal; Białko ogółem: 73,04 g; Tłuszcz: 70,20 g; Węglowodany ogółem: 397,31 g;		Wartość energetyczna: 2164,20 kcal; Białko ogółem: 76,31 g; Tłuszcz: 41,46 g; Węglowodany ogółem: 390,05 g;		Wartość energetyczna: 2063,31 kcal; Białko ogółem: 86,04 g; Tłuszcz: 53,06 g; Węglowodany ogółem: 347,74 g;	

2026-07-18 sobota

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstrawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych weglowodanów	
Śniadanie					
Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE</b> ) Mód (25g) 1 szt Pomidor 50 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Mód (25g) 1 szt Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	
Jabłko 1 szt 1 szt					
II ŚN					
Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kolej schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sznajnk gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Keifir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurudziane 15g					
PD					
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szyntka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonej kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szyntka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonej kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szyntka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonej kawalków mięsa 50 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	
PN					
Wartość energetyczna: 2105,49 kcal; Białko ogóln.: 84,61 g; Tłuszcz: 58,84 g; Węglowodany ogóln.: 323,27 g;		Wartość energetyczna: 2033,49 kcal; Białko ogóln.: 100,80 g; Tłuszcz: 46,56 g; Węglowodany ogóln.: 311,24 g;		Wartość energetyczna: 2024,35 kcal; Białko ogóln.: 108,18 g; Tłuszcz: 54,64 g; Węglowodany ogóln.: 302,18 g;	
Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 15 g					

2026-07-19 niedziela

### 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 JEĆCZ - 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,

Introduction

The purpose of this study is to investigate the effects of various factors on the performance of a specific task. The study is divided into two main sections: a theoretical background and an empirical investigation. The theoretical background discusses the existing literature on the topic, while the empirical investigation presents the results of the experiments conducted. The results show that there is a significant relationship between the variables studied, and the findings have important implications for the field of research.

Methodology

The methodology used in this study is a combination of qualitative and quantitative methods. The qualitative part involves interviews and focus groups to gather insights into the participants' experiences. The quantitative part consists of controlled experiments where the variables are manipulated to observe their effects on the dependent variable. Data analysis is performed using statistical software to identify patterns and correlations. The study is limited to a specific population and time period, which may affect the generalizability of the findings.