

2026-06-22 poniedziałek			
PN	Kolacja	Obiad	Śniadanie
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml <b>GLU ZYT</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE</b> ) Pomidor 50 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE</b> ) 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> ) Ogórek świeży 50 g Paszlet ryby z warzywami (Mintaj) ** 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g ( <b>SOL</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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> ) Paszlet ryby z warzywami (Mintaj) ** 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g ( <b>SOL</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem - chłodzone 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo truskawkowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek (j) z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2l-kartonik 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 15 g Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g	Chrupki kukurydziane 30 g Arbuz 100 g Chrupki kukurydziane 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE</b> ) 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> ) 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> ) Ogórek świeży 50 g Paszlet ryby z warzywami (Mintaj) ** 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g ( <b>SOL</b> ) Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2230,26 kcal; Białko ogółem: 86,38 g; Tłuszcz: 51,17 g; Węglowodany ogółem: 372,39 g;	Wartość energetyczna: 2230,58 kcal; Białko ogółem: 88,53 g; Tłuszcz: 43,87 g; Węglowodany ogółem: 380,11 g;	Wartość energetyczna: 2204,59 kcal; Białko ogółem: 89,63 g; Tłuszcz: 67,40 g; Węglowodany ogółem: 341,87 g;

2026-06-23 wtorek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łakwoprzyzwajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie</b> Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Pasztet drożdżowo- wiewprzowy z warstwą: 50 g ( <u>GLU PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u> ) Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g		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> ) Filet zapiekany drożdżowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g		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> ) Filet zapiekany drożdżowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Sułchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt Sułchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> )	
<b>Obiad</b> Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOL</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pieczonowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Soliterno * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane drobno tarłe 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Soliterno * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
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> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
<b>PD</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> ) Rolada z łopatką wiewprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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> ) Rolada z łopatką wiewprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 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> ) Rolada z łopatką wiewprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 50 g	
<b>PN</b> Wartość energetyczna: 2537,83 kcal; Białko ogółem: 98,43 g; Tłuszcz: 85,41 g; Węglowodany ogółem: 361,67 g;		Wartość energetyczna: 2504,09 kcal; Białko ogółem: 109,10 g; Tłuszcz: 72,52 g; Węglowodany ogółem: 367,01 g;		Wartość energetyczna: 2299,88 kcal; Białko ogółem: 112,28 g; Tłuszcz: 70,56 g; Węglowodany ogółem: 336,88 g;	
Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twardy półklusy 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twardy półklusy 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twardy półklusy 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	

2026-06-24 środa			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) <b>OM</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> ) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g ( <b>GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) <b>OM</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> ) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</b> )	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> ) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g ( <b>GOR</b> )
	Pudding o smaku waniliaczekolada 125g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Paluszki z sezamem 20 g ( <b>GLU PSZ, SEZ</b> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mizerna 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
II ŚN	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mizerna 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mizerna 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 15 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jablko 1 szt 1 szt
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Jablko 1 szt 1 szt	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> ) Serek twardogowy homogenizowany 80g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Jablko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOL, MLE</b> ) Pomidor 15 g
PN	Wartość energetyczna: 2590,51 kcal; Białko ogółem: 101,76 g; Tłuszcz: 77,09 g; Węglowodany ogółem: 395,12 g;	Wartość energetyczna: 2386,92 kcal; Białko ogółem: 95,74 g; Tłuszcz: 58,07 g; Węglowodany ogółem: 385,49 g;	Wartość energetyczna: 2405,79 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 78,36 g; Węglowodany ogółem: 357,47 g;

2026-06-25 czwartek			
II ŚN	Obiad	PD	PN
	<p>Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JECZ</b>)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Biszkopty b/ni 30 g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JECZ</b>)</p> <p>Bulkiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>)</p> <p>Bulka masłana 50g 1 szt (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ MLE</b>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ GLU PSZ</b>)</p> <p>Bulka masłana 50g 1 szt (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)</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 (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Waffle ryżowe 15 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Biszkopty b/c 15 g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JECZ</b>)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 90 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 90 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Pomidor 15 g</p>
	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 90 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 90 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bulka masłana 50g 1 szt (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2432,01 kcal; Białko ogółem: 84,62 g; Tłuszcz: 60,48 g; Węglowodany ogółem: 406,85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2507,29 kcal; Białko ogółem: 89,04 g; Tłuszcz: 60,42 g; Węglowodany ogółem: 414,42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2115,29 kcal; Białko ogółem: 93,73 g; Tłuszcz: 66,35 g; Węglowodany ogółem: 317,94 g;</p>

2026-06-26 piątek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr: łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
II ŚN	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		
Obiad	<p>Marchewkowa z zacierką* 400 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b>)</p> <p>Surówka z kapuśy czarwoniej z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy* zlc 250 ml</p>	<p>Marchewkowa z zacierką* 400 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<b>RYB</b>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Kompot owocowy* zlc 250 ml</p> <p><i>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</i></p>	<p>Marchewkowa z zacierką* 400 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<b>RYB</b>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Surówka z kapuśy czarwoniej z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<i>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</i>)</p> <p>Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>)</p>
PD	Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml		
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
PN	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2333,62 kcal; Białko ogółem: 98,03 g; Tłuszcz: 69,17 g; Węglowodany ogółem: 350,28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2256,10 kcal; Białko ogółem: 102,53 g; Tłuszcz: 60,08 g; Węglowodany ogółem: 341,07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2163,47 kcal; Białko ogółem: 103,41 g; Tłuszcz: 63,86 g; Węglowodany ogółem: 323,90 g;</p>

2026-06-27 sobota			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCPLatwo strawna	
<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ</b>) <b>GLU ZYT</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>) Baton szynkowy z kurczak 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b>)</p>		<p>Ryż 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>) Baton szynkowy z kurczak 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b>)</p>	
II ŚN		Banan 1 szt. 1 szt	
<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
<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>) Parówki czeszyńki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Musztarda 20 g (<b>GOR.</b>) Salaeta 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>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b>) Salaeta zielona 20 g</p>	
PN		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser zółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salaeta zielona 5 g	
<p>Wartość energetyczna: 2675,02 kcal. Białko ogółem: 98,29 g; Tłuszcz: 88,68 g; Węglowodany ogółem: 393,12 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2375,69 kcal. Białko ogółem: 90,00 g; Tłuszcz: 62,85 g; Węglowodany ogółem: 377,18 g;</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2323,47 kcal. Białko ogółem: 98,63 g; Tłuszcz: 74,51 g; Węglowodany ogółem: 348,81 g;</p>			

2026-06-28 niedziela			
PN	Kolacja	PD	Obiad
<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2031,83 kcal; Białko ogółem: 92,19 g; Tłuszcz: 58,76 g; Węglowodany ogółem: 302,45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1991,39 kcal; Białko ogółem: 95,45 g; Tłuszcz: 52,14 g; Węglowodany ogółem: 297,95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117,42 kcal; Białko ogółem: 104,93 g; Tłuszcz: 62,37 g; Węglowodany ogółem: 316,99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2031,83 kcal; Białko ogółem: 92,19 g; Tłuszcz: 58,76 g; Węglowodany ogółem: 302,45 g;</p>
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów</p>	<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p>
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>II ŚN</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/c bis 100 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/c bis 100 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/c bis 100 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Suchary b/c 15g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p>
<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</p> <p>Chrupki kukurydziane 15g</p>	<p>Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Suchary b/c 15g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p>





2026-07-01 środa			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrzatkoprzywiałalnych węglowodanów
	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU</b>)</p> <p><b>OW,</b></p> <p>Chleb mieszanym pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek na słodko 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Baran 1szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU</b>)</p> <p><b>OW,</b></p> <p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek na słodko 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</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 (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Salatka z buraczkow i jabłka z olejem 50 g</p>
	<p>ii ŚN</p> <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Ziemiaczana * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/c bis 100 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g</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>Podplomyki b/c 15 g (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>
	<p>Obiad</p> <p>Kapusiśnik z kapusty białej * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR</b>)</p> <p>Kasza pęczak/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/c bis 100 g</p> <p>Sos pieczarkowy 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemiaczana * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/c bis 100 g</p> <p>Sos jarzynowy * 100 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Pałuszki z sezamem 20 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p>
	<p>PD</p> <p>Herbatniki 30 g (<b>GLU PSZ, SOL, MLE</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<b>RYB, SEL</b>)</p> <p>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<b>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<b>RYB, SEL</b>)</p> <p>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<b>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszanym pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<b>RYB, SEL</b>)</p> <p>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<b>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b>)</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 (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 12 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<b>RYB, SEL</b>)</p> <p>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<b>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 15 g</p>
	<p>PN</p> <p>Wartość energetyczna: 2892,57 kcal; Białko ogółem: 98,25 g; Tłuszcz: 74,19 g; Węglowodany ogółem: 433,58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2459,54 kcal; Białko ogółem: 96,82 g; Tłuszcz: 59,62 g; Węglowodany ogółem: 399,08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2288,91 kcal; Białko ogółem: 99,11 g; Tłuszcz: 67,33 g; Węglowodany ogółem: 358,34 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<p>Kasza manna 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>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g                      Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAU</u>,                      Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>		<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Salata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                      Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g                      Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAU</u>)</p>	
<p>II ŚN                      Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</p>		<p>1 Por (<u>MLE</u>)</p>		<p>1 Por (<u>MLE</u>)                      Chrupki kukurydziane 15 g</p>	
<p>Obiad                      Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,                      Makaron z serem 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                      Jabłka prażone b/c 100 g                      Kompot owocowy* zlc 250 ml</p>		<p>Biskopiy b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAU</u>)</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,                      Sós boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>,                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                      Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>PD                      Biskopiy b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAU</u>)</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>,                      Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAU</u>)</p>		<p>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>)                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,                      Pomidor 50 g</p>	
<p>Kolacja                      Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 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>)                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,                      Pomidor 50 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,                      Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,                      Pomidor 50 g</p>		<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)                      Salata zielona 5 g</p>	
<p>PN                      Wartość energetyczna: 2311,82 kcal; Białko ogółem: 88,71 g; Tłuszcz: 59,07 g; Węglowodany ogółem: 376,22 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2234,37 kcal; Białko ogółem: 92,07 g; Tłuszcz: 51,46 g; Węglowodany ogółem: 363,40 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2170,51 kcal; Białko ogółem: 89,65 g; Tłuszcz: 66,89 g; Węglowodany ogółem: 336,33 g;</p>	

2026-07-02 czwartek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrilatwoprzyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie</b> Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chaka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g 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, JAJ, MLE</u> ) Chaka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 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, JAJ, MLE</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g	
<b>II ŚN</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasteczka maslane bez cukru 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			
<b>Obiad</b> Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JE CZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surowka z kapuśy młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JE CZ</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> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JE CZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surowka z kapuśy młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
<b>PD</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Pasta z twarogu waniliowa 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Suchary b/c 15g ( <u>GLU PSZ, SOL, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	
<b>Kolacja</b> 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, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 60 g ( <u>MLE</u> )		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Plastowska-wp., wędzona, panierzona z dod: b. sojowego i wody 20 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 15 g	
<b>PN</b> Wartość energetyczna: 2685,25 kcal; Białko ogółem: 114,91 g; Tłuszcz: 77,49 g; Węglowodany ogółem: 396,05 g;		Wartość energetyczna: 2540,92 kcal; Białko ogółem: 116,36 g; Tłuszcz: 61,68 g; Węglowodany ogółem: 389,03 g;		Wartość energetyczna: 2244,85 kcal; Białko ogółem: 96,54 g; Tłuszcz: 66,19 g; Węglowodany ogółem: 346,34 g;	



2026-07-05 niedziela		2026-07-05 niedziela	
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	
ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoproczyszczałnych weglowodanów		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. laktoproczyszczałnych weglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszanym pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serkek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Miod (25g) 1 szt 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) Serkek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Budyni o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)	
II ŚN		II ŚN	
Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolekt schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Koktajl bananowy 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Citrupki kukurydziane 15 g	
PD		PD	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszanym pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szytkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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) Szytkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	
Kolaćja		Kolaćja	
Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 20 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szytkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	
PN		PN	
Wartość energetyczna: 2291,24 kcal; Białko ogółem: 90,41 g; Tłuszcz: 59,54 g; Weglowodany ogółem: 366,26 g;		Wartość energetyczna: 2225,40 kcal; Białko ogółem: 104,26 g; Tłuszcz: 47,88 g; Weglowodany ogółem: 357,59 g;	
Wartość energetyczna: 2137,78 kcal; Białko ogółem: 112,91 g; Tłuszcz: 51,63 g; Weglowodany ogółem: 336,54 g;		Wartość energetyczna: 2137,78 kcal; Białko ogółem: 112,91 g; Tłuszcz: 51,63 g; Weglowodany ogółem: 336,54 g;	

### Oznaczenia alergenów:

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

