

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrilatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
2026-05-11 poniedziałek					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<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>)		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT</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 ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) 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		II ŚN		II ŚN	
Ogórkowa 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		Brokułowa 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		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		PD	
Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paszlet 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 ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 60 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2207,42 kcal; Białko ogółem: 88,47 g; Tłuszcz: 60,50 g; Węglowodany ogółem: 346,20 g;		Wartość energetyczna: 2320,80 kcal; Białko ogółem: 95,67 g; Tłuszcz: 52,88 g; Węglowodany ogółem: 380,45 g;		Wartość energetyczna: 2007,25 kcal; Białko ogółem: 79,92 g; Tłuszcz: 54,32 g; Węglowodany ogółem: 334,41 g;	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Prastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 5 g					

2026-05-12 wtorek		ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr:łatwoprzyzwajalnych węglowodanów		
II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	Wartość energetyczna: 2739,55 kcal; Białko ogółem: 90,18 g; Tłuszcz: 72,59 g; Węglowodany ogółem: 452,95 g;	Wartość energetyczna: 2505,19 kcal; Białko ogółem: 95,66 g; Tłuszcz: 58,59 g; Węglowodany ogółem: 410,53 g;	Wartość energetyczna: 2393,43 kcal; Białko ogółem: 102,14 g; Tłuszcz: 72,54 g; Węglowodany ogółem: 363,24 g;	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański 100 g (GLU PSZ, SEL.) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuszy białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, JAJ, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiewka 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, ZYT.) Bulka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Pasta z ciocielzocy z wazzywami* 60 g (SEL.) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bulka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański 100 g (GLU PSZ, SEL.) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapuszy białej z olejem b/c 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Suchary b/c 15g (GLU PSZ, SOL, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiewka 60 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOL.) Sałata zielona 5 g	Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Małe ryżowe 15g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański 100 g (GLU PSZ, SEL.) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapuszy białej z olejem b/c 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiewka 60 g	

2026-05-13 środa			
Śniadanie	Obiad	PD	PN
<p>ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-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>) Szyrnka 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>ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Szyrnka 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>ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 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>) Szyrnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u><u>SEL</u>) Salata zielona 20 g</p>
<p>II ŚN</p> <p>Chateka 60 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>JAJ</u><u>MLE</u>)</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>MLE</u><u>SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>JAJ</u><u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u><u>SEL</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Chateka 60 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2481,09 kcal; Białko ogółem: 108,39 g; Tłuszcz: 59,72 g; Węglowodany ogółem: 384,52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540,26 kcal; Białko ogółem: 112,35 g; Tłuszcz: 61,25 g; Węglowodany ogółem: 386,72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1975,45 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 51,42 g; Węglowodany ogółem: 305,88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540,26 kcal; Białko ogółem: 112,35 g; Tłuszcz: 61,25 g; Węglowodany ogółem: 386,72 g;</p>

2026-05-14 czwartek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawa	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogrilatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 50 g
II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałotka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałotka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	pudding o smaku wanili/czekolada 125g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Twarog półtusty 60 g (MLE.) Sałotka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szytkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Szytkowa jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałotka jarzynowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szytkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Szałotka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szytnka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g
PN	Wartość energetyczna: 2363,19 kcal. Białko ogółem: 77,25 g; Tłuszcz: 76,76 g; Węglowodany ogółem: 361,50 g;	Wartość energetyczna: 2266,74 kcal. Białko ogółem: 84,06 g; Tłuszcz: 56,44 g; Węglowodany ogółem: 370,90 g;	Wartość energetyczna: 2110,57 kcal; Białko ogółem: 90,17 g; Tłuszcz: 61,91 g; Węglowodany ogółem: 330,68 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pastą z jaj z cebulą, koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Kakao 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>) Pastą z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pastą z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g	
ŚN					
Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpei ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Watte ryżowe 15 g Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty 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		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Biskopły b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
Kolacja					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na siodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt		Herbata czarna ekspresowa 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 siodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	
PN					
Wartość energetyczna: 2333,34 kcal; Białko ogółem: 91,39 g; Tłuszcz: 60,69 g; Węglowodany ogółem: 372,87 g;		Wartość energetyczna: 2384,65 kcal; Białko ogółem: 103,16 g; Tłuszcz: 57,25 g; Węglowodany ogółem: 377,04 g;		Wartość energetyczna: 2194,80 kcal; Białko ogółem: 106,95 g; Tłuszcz: 69,22 g; Węglowodany ogółem: 322,07 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					

2026-05-16 sobota					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych weglowodanów	
<p>Śniadanie</p> <p>Placki jezdziennne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Paszlet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>		<p>Placki jezdziennne 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.) Szyunkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa 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.) Paszlet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g</p>	
<p>II ŚN</p> <p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)</p>		<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)</p>		<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)</p>	
<p>Obiad</p> <p>Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>		<p>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 Kalafior gotowany* 100 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
<p>PD</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Jabłko 1 szt. 1 szt Podpłomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 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.) Parówki cięszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOL, SEL.) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 50 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Pomidor 50 g</p>	
<p>PN</p>		<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g</p>		<p>Wartość energetyczna: 2775,13 kcal; Białko ogółem: 93,42 g; Tłuszcz: 88,30 g; Weglowodany ogółem: 423,30 g;</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2481,48 kcal; Białko ogółem: 96,98 g; Tłuszcz: 58,98 g; Weglowodany ogółem: 406,12 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2389,96 kcal; Białko ogółem: 95,74 g; Tłuszcz: 67,80 g; Weglowodany ogółem: 383,42 g;</p>			

2026-05-17 niedziela					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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.</p>	<p>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 twarogu waniliowa 60 g (MLE) Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa 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.</p>		
	<p>II ŚN</p> <p>Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p>				
	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapuśy pekiskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		
	<p>PD</p> <p>Koktajl bananowy 200 ml (MLE)</p>				
	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 60 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyntka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 60 g</p>		
	<p>PN</p>				
	<p>Wartość energetyczna: 2297,27 kcal; Białko ogółem: 100,23 g; Tłuszcz: 68,45 g; Węglowodany ogółem: 339,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2188,03 kcal; Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 53,14 g; Węglowodany ogółem: 339,07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2239,10 kcal; Białko ogółem: 111,26 g; Tłuszcz: 73,65 g; Węglowodany ogółem: 316,45 g;</p>		

2026-05-18 poniedziałek			
	ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa	ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.lawoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW) Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szytkowa depowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa 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 drobiowo- wieprzowy z wątrobką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW) Rzodkiewka 50 g
II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Muz z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos dyniowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Kapusińiak z kapuszy białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Należniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE) Muz z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Małe ryżowe 15 g
PD	Wąreł Grzesiek 28g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pastą z twarogu z kopekiem 60 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pastą z twarogu z kopekiem 60 g (MLE) Salata zielona 20 g
Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pastą z twarogu z kopekiem 60 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Salata zielona 5 g	
PN	Wartość energetyczna: 2533,06 kcal; Białko ogółem: 91,48 g; Tłuszcz: 80,95 g; Węglowodany ogółem: 378,59 g;	Wartość energetyczna: 2283,69 kcal; Białko ogółem: 77,61 g; Tłuszcz: 47,87 g; Węglowodany ogółem: 400,64 g;	Wartość energetyczna: 2366,23 kcal; Białko ogółem: 96,90 g; Tłuszcz: 78,84 g; Węglowodany ogółem: 348,57 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawa		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ograniczonymi/wieloletnimi składnikami	
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna duża 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 ekspresowa 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 60 g	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solifino * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-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>) Szyńska dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna duża krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 50 g	PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
Wartość energetyczna: 2524,17 kcal. Białko ogółem: 107,25 g. Tłuszcz: 58,78 g. Węglowodany ogółem: 387,07 g.		Wartość energetyczna: 2440,58 kcal. Białko ogółem: 103,53 g. Tłuszcz: 54,23 g. Węglowodany ogółem: 372,54 g.		Wartość energetyczna: 2313,13 kcal. Białko ogółem: 109,64 g. Tłuszcz: 68,86 g. Węglowodany ogółem: 350,54 g.	

2026-05-20 środa					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Rogal masłany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82%, 12 g (MLE) Serkek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Dzem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Rogal masłany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82%, 12 g (MLE) Serkek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Dzem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ) Masło ekstra 82% 12 g (MLE) Serkek warogowy homogenizowany 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podbiłomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)	
II ŚN Grystkowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z marchwi i jabka b/c 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grystkowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grystkowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka z marchwi i jabka b/c 100g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ)	
PD Herbata czarna ekspresowa 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) Szyunka szkolna-wp, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pasta z makieli wędzonej z warzywami** 40 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka szkolna-wp, parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pomidor 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka szkolna-wp, parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Rzodkiewka 60 g	
Kolacja Herbata czarna ekspresowa 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) Szyunka szkolna-wp, parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pasta z makieli wędzonej z warzywami** 40 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyunka szkolna-wp, parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Rzodkiewka 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska-wp, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOL) Sałata zielona 5 g	
PN Wartość energetyczna: 2388,25 kcal; Białko ogółem: 82,05 g; Tłuszcz: 72,53 g; Węglowodany ogółem: 372,07 g;		Wartość energetyczna: 2349,10 kcal; Białko ogółem: 87,54 g; Tłuszcz: 63,58 g; Węglowodany ogółem: 386,67 g;		Wartość energetyczna: 2158,02 kcal; Białko ogółem: 90,85 g; Tłuszcz: 63,45 g; Węglowodany ogółem: 335,96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrilatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
2026-05-21 czwartek					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Szyunka Pastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (<u>JAU, SEL, GOR, ZYT, GLU JECZ</u>) Kawa ziozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u>)		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>) Szyunka Pastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kawa ziozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Pastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (<u>JAU, SEL, GOR, ZYT, GLU JECZ</u>)	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g	
Barzcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dla 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barzcz czernony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dla 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barzcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dla 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		PD	
Banan 1 szt. 1 szt.		Jabłko 1 szt. 1 szt. Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15g		Jabłko 1 szt. 1 szt. Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15g	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2452,75 kcal; Białko ogółem: 94,45 g; Tłuszcz: 62,37 g; Węglowodany ogółem: 401,90 g;		Wartość energetyczna: 2433,74 kcal; Białko ogółem: 94,04 g; Tłuszcz: 57,32 g; Węglowodany ogółem: 401,46 g;		Wartość energetyczna: 2203,33 kcal; Białko ogółem: 96,42 g; Tłuszcz: 62,06 g; Węglowodany ogółem: 351,58 g;	

2026-05-22 piątek		ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	PN	II ŚN	Śniadanie
	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszanym pszenno-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>) Powidła sliwkowe 20 g Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 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>) 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>) 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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszanym pszenno-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>) Powidła sliwkowe 20 g Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka 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>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszanym pszenno-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>) Powidła sliwkowe 20 g Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka 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>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 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>) Serrek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
	Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki 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	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Wafle ryżowe 15 g	Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Wafle ryżowe 15 g
	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba mazona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 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 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	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0.33l 1 szt Biszkopiy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2713,18 kcal; Białko ogółem: 100,12 g; Tłuszcz: 76,30 g; Węglowodany ogółem: 391,00 g;	Wartość energetyczna: 2638,05 kcal; Białko ogółem: 101,33 g; Tłuszcz: 60,19 g; Węglowodany ogółem: 401,48 g;	Wartość energetyczna: 2146,11 kcal; Białko ogółem: 98,45 g; Tłuszcz: 64,57 g; Węglowodany ogółem: 328,99 g;	Wartość energetyczna: 2713,18 kcal; Białko ogółem: 100,12 g; Tłuszcz: 76,30 g; Węglowodany ogółem: 391,00 g;	Wartość energetyczna: 2146,11 kcal; Białko ogółem: 98,45 g; Tłuszcz: 64,57 g; Węglowodany ogółem: 328,99 g;	Wartość energetyczna: 2713,18 kcal; Białko ogółem: 100,12 g; Tłuszcz: 76,30 g; Węglowodany ogółem: 391,00 g;	Wartość energetyczna: 2638,05 kcal; Białko ogółem: 101,33 g; Tłuszcz: 60,19 g; Węglowodany ogółem: 401,48 g;

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwa strawa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
2026-05-23 sobota					
Śniadanie					
Placki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 12g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100g (SOJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Placki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100g (SOJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Sałata zielona 20g	
Banan 1szt. 1 szt					
II ŚN					
Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Surowka z kapuśy białej z olejem 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane droбно tarte 100g Kaliafor gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Surowka z kapuśy białej z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
PD					
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12g (MLE) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80g (SOJ, SEL) Ketchup 20g (SEL) Pomidor 50g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12g (MLE) Szyńka Ptasiońska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50g (SOJ) Pomidor 50g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12g (MLE) Szyńka Ptasiońska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50g (SOJ) Pomidor 50g	
Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml					
Suchary b/c 15g (GLU PSZ, SOJ, MLE)					
PN					
Wartość energetyczna: 2475,71 kcal; Białko ogółem: 73,08 g; Tłuszcz: 70,12 g; Węglowodany ogółem: 410,79 g;		Wartość energetyczna: 2216,60 kcal; Białko ogółem: 76,35 g; Tłuszcz: 41,38 g; Węglowodany ogółem: 403,53 g;		Wartość energetyczna: 2115,71 kcal; Białko ogółem: 86,08 g; Tłuszcz: 52,98 g; Węglowodany ogółem: 361,22 g;	
Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twardy pokłuszy 20g (MLE) Sałata zielona 5g					

2026-05-24 niedziela			
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD
<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bujka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOL. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEZ.</u>)</p>	<p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bujka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Wizerna 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOL. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki kukurydziane 15 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bujka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g</p>	<p>Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOL. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ. SEZ.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml 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>) Pomidor 15 g</p>	<p>Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOL. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2136,69 kcal; Białko ogółem: 84,84 g; Tłuszcz: 58,80 g; Węglowodany ogółem: 331,88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2064,69 kcal; Białko ogółem: 101,03 g; Tłuszcz: 46,52 g; Węglowodany ogółem: 319,85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2050,75 kcal; Białko ogółem: 108,41 g; Tłuszcz: 54,56 g; Węglowodany ogółem: 309,65 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2064,69 kcal; Białko ogółem: 101,03 g; Tłuszcz: 46,52 g; Węglowodany ogółem: 319,85 g;</p>
PN			

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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,

