

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska 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</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>) Szyńska 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE</u>) Pomidor 50 g
	Keifr 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Keifr 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ</u>)	Keifr 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ</u>)
II ŚN	Jedzenie		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SOL.</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 jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa 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>) Marchew gotowana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SOL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką 50 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL. może zawierać: JAJ. MLE. GOR. GLU OW.</u>) Ogórek kiszony 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 Salata 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 kiszony 60 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2300.63 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g.
			Wartość energetyczna: 2406.38 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 60.94 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g.
			Wartość energetyczna: 1917.68 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g.

Jadłospis za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-02-17 wtorek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna			ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów					
Śniadanie			Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszanany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEL</u>) Pomidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			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 masłana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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 ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 15 g					
Obiad			Dymniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuśki białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Dymniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Buraczki gotowane drobno iarte 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml			Dymniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapuśki białej z olejem b/c 100 g		
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 mieszanany 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g			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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g		
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g			Wartość energetyczna: 2365,89 kcal; Białko ogółem: 104,93 g; Tłuszcz: 74,21 g; Węglowodany ogółem: 339,72 g.					
			Wartość energetyczna: 2798,33 kcal; Białko ogółem: 93,31 g; Tłuszcz: 83,95 g; Węglowodany ogółem: 423,85 g.			Wartość energetyczna: 2509,63 kcal; Białko ogółem: 98,47 g; Tłuszcz: 62,07 g; Węglowodany ogółem: 397,74 g.					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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>) Szynka Plaśtowska-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>)	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>) Szynka Plaśtowska-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>)	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>) Szynka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN Chłak 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Paluszek z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 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* 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	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	Banan 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt. 1 szt Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2407,04 kcal; Białko ogółem: 82,39 g; Tłuszcz: 55,70 g; Węglowodany ogółem: 404,06 g;		Wartość energetyczna: 2453,01 kcal; Białko ogółem: 98,75 g; Tłuszcz: 51,63 g; Węglowodany ogółem: 405,49 g;	Wartość energetyczna: 2138,22 kcal; Białko ogółem: 85,09 g; Tłuszcz: 59,19 g; Węglowodany ogółem: 329,00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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>) Serrek warogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek warogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	Pomarańcza 1/2 szt 1 Por	Jabłko 1 szt 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
II ŚN	Baraszc biały z ziemiakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Satełka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Baraszc biały z ziemiakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Satełka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad	Pudding waniliaczekoliada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Satełka jarzynowa 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Satełka zielona 10 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Satełka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Satełka zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Satełka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Satełka zielona 10 g	
Kolacja				
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Satełka zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2363,19 kcal; Białko ogółem: 77,25 g; Tłuszcz: 76,76 g; Węglowodany ogółem: 353,73 g;	Wartość energetyczna: 2284,74 kcal; Białko ogółem: 84,06 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 367,18 g;	Wartość energetyczna: 2114,82 kcal; Białko ogółem: 90,98 g; Tłuszcz: 61,80 g; Węglowodany ogółem: 316,04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sałata 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</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Watte ryżowe 15 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki 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 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Bokul gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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		Surowka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Biszkopt b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</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>) Twarożek na siodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt	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>) Twarożek na siodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 15 g
Wartość energetyczna: 2509 56 kcal; Białko ogółem: 96,91 g; Tłuszcz: 74,22 g; Węglowodany ogółem: 373,50 g;		Wartość energetyczna: 2402 65 kcal; Białko ogółem: 103,16 g; Tłuszcz: 59,25 g; Węglowodany ogółem: 373,22 g;	Wartość energetyczna: 2306 15 kcal; Białko ogółem: 108,51 g; Tłuszcz: 70,34 g; Węglowodany ogółem: 331,37 g;

Jadłospis za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</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 z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, PASZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, PASZ</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
Obiad	Koperekowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalaifior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperekowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaifior gotowany* 100 g	Koperekowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalaifior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki czeszyńki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOL, SEL</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Pomidor 50 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g
PN			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
Wartość energetyczna: 2708,08 kcal; Białko ogółem: 88,42 g; Tłuszcz: 85,28 g; Węglowodany ogółem: 409,27 g;		Wartość energetyczna: 2414,43 kcal; Białko ogółem: 91,98 g; Tłuszcz: 55,96 g; Węglowodany ogółem: 396,48 g;	Wartość energetyczna: 2389,96 kcal; Białko ogółem: 95,74 g; Tłuszcz: 67,80 g; Węglowodany ogółem: 367,16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEZ</u>)
Obiad		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapuśy pekiskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapuśy pekiskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
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>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u> może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 60 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>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL</u> może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 60 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2297,27 kcal; Białko ogółem: 100,23 g; Tłuszcz: 68,45 g; Węglowodany ogółem: 331,80 g;		Wartość energetyczna: 2188,03 kcal; Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 53,14 g; Węglowodany ogółem: 335,25 g;	Wartość energetyczna: 2239,10 kcal; Białko ogółem: 111,26 g; Tłuszcz: 73,65 g; Węglowodany ogółem: 298,73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszemno-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 drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)			Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Rzodkiew biała 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			Mielonawarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek (i) z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Mielonawarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad Kapuśniak z kapuszy kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek (i) z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml			Wafle Grzasek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOL, MLE, ORZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 15 g Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt
PD Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g
Kolacja Sałata zielona 20 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa paizona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	
PN				
Wartość energetyczna: 2525 58 kcal; Białko ogółem: 89,67 g; Tłuszcz: 82,54 g; Węglowodany ogółem: 364,64 g;			Wartość energetyczna: 2291,36 kcal; Białko ogółem: 76,42 g; Tłuszcz: 49,48 g; Węglowodany ogółem: 394,26 g;	Wartość energetyczna: 2409,90 kcal; Białko ogółem: 95,71 g; Tłuszcz: 84,05 g; Węglowodany ogółem: 333,49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszaný 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> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 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> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka 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> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)
II ŚN	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> ,) Szytnka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solienno * 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> ,) Szytnka 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> ,) Szytnka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Jabłko 1 szt 1 szt		
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný 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> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szytnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szytnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kaliafor gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa 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>) Szytnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kaliafor gotowany* 50 g
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)		
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g		
	Wartość energetyczna: 2349,87 kcal; Białko ogółem: 102,50 g; Tłuszcz: 57,01 g; Węglowodany ogółem: 369,16 g;	Wartość energetyczna: 2271,08 kcal; Białko ogółem: 99,18 g; Tłuszcz: 52,48 g; Węglowodany ogółem: 360,62 g;	Wartość energetyczna: 2312,08 kcal; Białko ogółem: 109,79 g; Tłuszcz: 68,83 g; Węglowodany ogółem: 335,11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Rogal maślaný 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAL, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna duża krojona 70 g (GLU PSZ, MLE) Rogal maślaný 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAL, MLE) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 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) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)	
II ŚN	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAL) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAL) 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	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAL) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		
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) Szyńka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna duża krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka 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) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Papryka świeża 60 g	
PN	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOL) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2513,31 kcal. Białko ogółem: 83,51 g; Tłuszcz: 75,75 g; Węglowodany ogółem: 385,76 g;		Wartość energetyczna: 2454,15 kcal. Białko ogółem: 88,64 g; Tłuszcz: 65,60 g; Węglowodany ogółem: 383,35 g;	Wartość energetyczna: 2178,03 kcal. Białko ogółem: 91,20 g; Tłuszcz: 64,65 g; Węglowodany ogółem: 322,25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwostrzyswalajnych węglowodanów
Śniadanie	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>) Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Szynka 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 zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>)	
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (l-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (l-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (l-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 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 Sałata zielona 20 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 15 g	
	Wartość energetyczna: 2455,25 kcal; Białko ogółem: 94,35 g; Tłuszcz: 62,37 g; Węglowodany ogółem: 388,05 g.	Wartość energetyczna: 2445,24 kcal; Białko ogółem: 94,14 g; Tłuszcz: 58,32 g; Węglowodany ogółem: 398,22 g.	Wartość energetyczna: 2204,63 kcal; Białko ogółem: 96,52 g; Tłuszcz: 62,06 g; Węglowodany ogółem: 330,62 g.	

Jadłospis za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 20g Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)	
II ŚN		Serrek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Obiad			
Kaliaforowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuśty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml		Ryżowa * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	
PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u>)	
Kolacja			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2771.63 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g.		Wartość energetyczna: 2718.50 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 71.86 g; Węglowodany ogółem: 401.72 g.	
Wartość energetyczna: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g.			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-OSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ- OSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ- OSK UCP Z ogr./łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z rzęzu, brokułów i wędliny drob wieprz- dla 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z rzęzu, brokułów i wędliny drob wieprz- dla 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN Banan 1szt. 1 szt			
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki ciemny/ki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 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>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
PN			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	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
Wartość energetyczna: 2479,46 kcal; Białko ogółem: 73,23 g; Tłuszcz: 70,12 g; Węglowodany ogółem: 403,13 g;		Wartość energetyczna: 2191,63 kcal; Białko ogółem: 76,51 g; Tłuszcz: 41,38 g; Węglowodany ogółem: 392,32 g;	Wartość energetyczna: 2099,26 kcal; Białko ogółem: 88,59 g; Tłuszcz: 54,48 g; Węglowodany ogółem: 335,27 g;	Wartość energetyczna: 2099,26 kcal; Białko ogółem: 88,59 g; Tłuszcz: 54,48 g; Węglowodany ogółem: 335,27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-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>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g		Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g	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>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusza zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydżane 15g	
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-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>) Szynka zielonogórska- wędzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka zielonogórska- wędzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wędzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g
PN			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
	Wartość energetyczna: 2175,70 kcal; Białko ogółem: 85,74 g; Tłuszcz: 60,37 g; Węglowodany ogółem: 329,22 g;	Wartość energetyczna: 2064,69 kcal; Białko ogółem: 101,03 g; Tłuszcz: 46,52 g; Węglowodany ogółem: 316,03 g;	Wartość energetyczna: 2080,60 kcal; Białko ogółem: 108,96 g; Tłuszcz: 56,10 g; Węglowodany ogółem: 299,78 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,

