

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ograniczonymi dodatkami
Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) Szyunka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle Gizesiek 28g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>OZL.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>ORZ.</u>)		Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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>) Pasta z twarogu i ryby got. (minia) z koperkiem 40 g (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) Szyunka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L- kartonik 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) Szyunka Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)
II ŚN Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 200 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek (i) z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD Chrupki kukurydziane 30 g		Śliwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g	Śliwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja Herbata czarna granulowana 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>SOZ.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>SOZ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>SOZ.</u>) Pomidor 50 g
PN Wartość energetyczna: 2204,59 kcal; Białko ogółem: 84,26 g; Tłuszcz: 53,53 g; Węglowodany ogółem: 358,88 g;		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Wartość energetyczna: 2115,91 kcal; Białko ogółem: 86,68 g; Tłuszcz: 69,44 g; Węglowodany ogółem: 316,05 g;	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Wartość energetyczna: 2115,91 kcal; Białko ogółem: 86,68 g; Tłuszcz: 69,44 g; Węglowodany ogółem: 316,05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.
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>) Pasztecik drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN Jablko 1 szt 1 szt		Jablko 1 szt 1 szt	Jablko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE.</u>)
Obiad Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.</u>) Kuskus śląskie * 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kuskus śląskie * 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
Kolacja Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 g
PN Wartość energetyczna: 2602,48 kcal; Białko ogółem: 103,87 g; Tłuszcz: 89,97 g; Węglowodany ogółem: 362,11 g.		Wartość energetyczna: 2556,22 kcal; Białko ogółem: 108,34 g; Tłuszcz: 78,30 g; Węglowodany ogółem: 367,73 g.	Wartość energetyczna: 2352,01 kcal; Białko ogółem: 111,52 g; Tłuszcz: 76,33 g; Węglowodany ogółem: 337,61 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.			ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Latwostrawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.latiwopryswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>)		Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>)	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>)
	Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR.</u>)
II ŚN	Pudding o smaku waniliaczekolada 125g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Chrupki kukurydziane 30 g			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOL, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOL.</u>) Pomidor 15 g
Wartość energetyczna: 2576,41 kcal. Białko ogółem: 99,61 g; Tłuszcz: 76,85 g; Węglowodany ogółem: 393,11 g.		Wartość energetyczna: 2353,49 kcal. Białko ogółem: 90,17 g; Tłuszcz: 58,37 g; Węglowodany ogółem: 379,96 g.		Wartość energetyczna: 2390,35 kcal. Białko ogółem: 108,05 g; Tłuszcz: 77,29 g; Węglowodany ogółem: 351,23 g.

2026-10-14 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr./łatwoprzyzwajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.
Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 40 g Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 50 g
II ŚN Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Waffle ryżowe 15 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt
Obiad Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ZYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD Biskopiy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
Kolacja Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałatka jarzynowa 90 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE. SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE. SEL.</u>)
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>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2349,73 kcal; Białko ogółem: 75,20 g; Tłuszcz: 67,36 g; Węglowodany ogółem: 381,96 g;		Wartość energetyczna: 2389,36 kcal; Białko ogółem: 88,70 g; Tłuszcz: 64,17 g; Węglowodany ogółem: 375,51 g;	Wartość energetyczna: 2157,92 kcal; Białko ogółem: 85,48 g; Tłuszcz: 67,63 g; Węglowodany ogółem: 337,36 g;

		2026-10-16 piątek			
	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g	węglowodanów 10-18 r.ż.
	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)		
II ŚN	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyny gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
Obiad	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
PD	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Śliwka szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 1 szt		
Kolacja					
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2277,39 kcal; Białko ogółem: 97,80 g; Tłuszcz: 70,77 g; Węglowodany ogółem: 330,97 g;	Wartość energetyczna: 2245,47 kcal; Białko ogółem: 102,54 g; Tłuszcz: 62,10 g; Węglowodany ogółem: 333,09 g;	Wartość energetyczna: 2094,76 kcal; Białko ogółem: 101,94 g; Tłuszcz: 65,05 g; Węglowodany ogółem: 303,64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/13 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwopryswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.			
Śniadanie							
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Masło szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem zlc 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Masło szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem zlc 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Masło szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Baton warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g			
II ŚN		Banan 1 szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)			
Obiad		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)			
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 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>) Masło szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: SOL. SEL.</u>) Parówki cięszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Masło szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: SOL. SEL.</u>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Masło szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: SOL. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL. 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			
g.		Wartość energetyczna: 21724.19 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 411.11 g.		Wartość energetyczna: 2430.95 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g.		Wartość energetyczna: 2380.33 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ)
	Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajecznicza (z 2 jajek) ki M 100 g (JAJ, MLE) Dżem 20 g Pomidor 50 g	Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Dżem 20 g Pomidor 50 g	Masło extra 82% 12 g (MLE) Masło graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	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 Coleslaw 100 g (JAJ, MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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) Kalafor gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 kapuśty białej z koperkiem i z olejem Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Koktajl bananowy 150 ml (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska szkoła- wp. parzona 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Pasta z cukini i marchewki 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska szkoła- wp. parzona 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Pasta z cukini i marchewki 50 g Sałata zielona 20 g	Koktajl bananowy 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska szkoła- wp. parzona 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Pasta z cukini i marchewki 50 g Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2176,47 kcal; Białko ogółem: 94,17 g; Tłuszcz: 66,12 g; Węglowodany ogółem: 319,87 g.		
PN	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g Wartość energetyczna: 2176,10 kcal; Białko ogółem: 104,47 g; Tłuszcz: 65,12 g; Węglowodany ogółem: 325,83 g.		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

2026-10-19 poniedziałek					
ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostawna 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.latkoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) <u>PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> <u>GLU OW.</u>) Jogurt tłuskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Jogurt tłuskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krojona z pleca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) <u>SO2</u> Sałatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) <u>GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 50 g	
Budyń o smaku waniliowym zlc 150 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Gulasz warzynowy z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g	
Obiad		Obiad		Obiad	
Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
PD		PD		PD	
Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ, SEL.</u>) Miod (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ, SEL.</u>) Miod (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
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		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	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2598.77 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 434.79 g;		Wartość energetyczna: 2469.88 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodany ogółem: 414.44 g;		Wartość energetyczna: 2364.78 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g;	

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.			ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Latwostrawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.latwopryswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bucka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt owoc. leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bucka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bucka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bucka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g
	II ŚN	Jajzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jajzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchan b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Jajzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
PD	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOL, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOL.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bucka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOL, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOL.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOL, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOL.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2192,08 kcal; Białko ogółem: 99,81 g; Tłuszcz: 75,05 g; Węglowodany ogółem: 311,21 g.
Wartość energetyczna: 2380,91 kcal; Białko ogółem: 97,25 g; Tłuszcz: 74,28 g; Węglowodany ogółem: 350,43 g.			Wartość energetyczna: 2363,17 kcal; Białko ogółem: 101,24 g; Tłuszcz: 69,42 g; Węglowodany ogółem: 346,27 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.
Śniadanie		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Plaki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)	
Twarożek na słoiko 40 g (<u>MLE.</u>)		Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)	
Dżem 20 g		Sałata zielona 20 g	
Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			
Pudding o smaku waniliaczekola 125g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
II ŚN			
Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)		kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	
Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g		Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g	
Sos piecarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sos piecarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g		Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g	
Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad			
Paluszki z sezamem 30 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)	
Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>)		Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>)	
Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)		Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	
Sałata zielona 20 g		Sałata zielona 20 g	
Kolacja			
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
Pomidor 15 g		Pomidor 15 g	
PN			
Wartość energetyczna: 2444,50 kcal; Białko ogółem: 91,25 g; Tłuszcz: 72,52 g; Węglowodany ogółem: 379,56 g;		Wartość energetyczna: 2358,62 kcal; Białko ogółem: 91,44 g; Tłuszcz: 58,37 g; Węglowodany ogółem: 380,37 g;	
g;		g;	
2026-10-21 środa			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.			ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż.			ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.			
Śniadanie	Kasza mannna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</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>) Pasta z fasoli 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Kasza mannna 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>) Twardy półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g		
	II ŚN	Kejfir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kejfir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g				
Obiad	Szpiniakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml			Szpiniakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g			Szpiniakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)–dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	Biszkopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 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>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		
PN							Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2323,72 kcal; Białko ogółem: 89,84 g; Tłuszcz: 60,35 g; Węglowodany ogółem: 372,46 g;			Wartość energetyczna: 2312,09 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 57,10 g; Węglowodany ogółem: 358,89 g;			Wartość energetyczna: 2182,41 kcal; Białko ogółem: 90,78 g; Tłuszcz: 68,17 g; Węglowodany ogółem: 334,93 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01i3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02i3 Ławostawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03i3 Z ogr.łatwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chakla 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Maso extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chakla 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Maso extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Maso extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
II ŚN	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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>) Broku gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE,</u>)	
PD	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Maso extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Maso extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Maso extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 20 g Jabko 1 szt 1 szt
Kolacja			
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Maso extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Plastowska- WP,, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL,</u>) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2242,97 kcal; Białko ogółem: 101,04 g; Tłuszcz: 66,78 g; Węglowodany ogółem: 338,52 g.
	Wartość energetyczna: 2641,46 kcal; Białko ogółem: 115,39 g; Tłuszcz: 76,36 g; Węglowodany ogółem: 385,94 g.	Wartość energetyczna: 2500,05 kcal; Białko ogółem: 117,59 g; Tłuszcz: 60,55 g; Węglowodany ogółem: 379,39 g.	

2026-10-23 piątek

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Latwostrawna 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.latiwopryswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Parówki cięszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Szyńka zielonogórska- wędzowana parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Szyńka zielonogórska- wędzowana parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2176,23 kcal; Białko ogółem: 86,11 g; Tłuszcz: 75,26 g; Węglowodany ogółem: 322,69 g.
	II ŚN				
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Śliwka szt 1 szt Pałuszki z serem 20 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wędzowana, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Pastą z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g
	PD				
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pastą z soczewicy czerwonej 40 g Pastą z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wędzowana, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Pastą z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2281,87 kcal; Białko ogółem: 71,44 g; Tłuszcz: 78,98 g; Węglowodany ogółem: 338,12 g.	Wartość energetyczna: 2321,42 kcal; Białko ogółem: 87,49 g; Tłuszcz: 61,47 g; Węglowodany ogółem: 374,28 g.
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż.		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż.	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż.
Śniadanie		Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ. MLE.</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. JAU.</u>) Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE.</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna duża krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2307.33 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 379.64 g;	Wartość energetyczna: 2226.09 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

