

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogrilatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szyńska Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</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>) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szyńska Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szyńska Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szyńska Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>)
	Wafel Gzesek 26g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Keif 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g	
II ŚN	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pierogi z seiem - chłodzone 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jogurtowo truskawkowy b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj 100 g (<u>GLU</u> <u>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	
Obiad				
PD	Chrupki kukurydżiane 30 g	Arbuz 150 g Chrupki kukurydżiane 15 g		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkoła- wp. parzona 20 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkoła- wp. parzona 20 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkoła- wp. parzona 20 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , Pomidor 50 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2244,56 kcal; Białko ogółem: 88,02 g; Tłuszcz: 51,55 g; Węglowodany ogółem: 370,31 g;	Wartość energetyczna: 2244,88 kcal; Białko ogółem: 90,17 g; Tłuszcz: 44,26 g; Węglowodany ogółem: 378,03 g;	Wartość energetyczna: 2218,89 kcal; Białko ogółem: 91,63 g; Tłuszcz: 67,88 g; Węglowodany ogółem: 341,14 g;	

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 ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 ZYT, GLU JECZ</u>)	
II ŚN			Arbuz 100 g	
Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</u>) Kluski 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 Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Sofierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobiowo 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Obiad			Arbuz 100 g Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
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 ciemne kukurydziane ryżowe 15 g	
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>) 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	
Kolacja				
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardy półtusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2599,48 kcal; Białko ogółem: 104,47 g; Tłuszcz: 89,57 g; Węglowodany ogółem: 360,76 g;			Wartość energetyczna: 2553,22 kcal; Białko ogółem: 108,94 g; Tłuszcz: 77,90 g; Węglowodany ogółem: 366,38 g;	

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, 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Sałatka 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>)		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR.</u>)	
II ŚN		Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (<u>MLE</u>)		Keifir 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizerna 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizerna 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD		Chrupki kukurydziane 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g			
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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szyńska od Łduńa-wędzona k wieprzowa, szyńska 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOL, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOL.</u>) Pomidor 15 g			
		Wartość energetyczna: 2492,66 kcal; Białko ogółem: 100,09 g; Tłuszcz: 73,15 g; Węglowodany ogółem: 379,54 g;		Wartość energetyczna: 2286,75 kcal; Białko ogółem: 90,28 g; Tłuszcz: 55,47 g; Węglowodany ogółem: 370,71 g;			
				Wartość energetyczna: 2356,95 kcal; Białko ogółem: 107,79 g; Tłuszcz: 75,73 g; Węglowodany ogółem: 345,66 g;			

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> , <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bukia 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 z ciecierzycy 40 g Miód (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</u> <u>PSZ</u>) Bukia pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Bukia graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 50 g	
II ŚN			Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Wałec ryżowe 15 g	
Obiad			Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	
Kolacja			Herbata czarna granulowana 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salatka jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bukia pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>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 Salatka jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL</u>)	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salatka jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL</u>)	
Wartość energetyczna: 2468,44 kcal; Białko ogółem: 77,23 g; Tłuszcz: 64,83 g; Węglowodany ogółem: 415,17 g;			Wartość energetyczna: 2498,18 kcal; Białko ogółem: 85,14 g; Tłuszcz: 62,45 g; Węglowodany ogółem: 411,14 g;		Wartość energetyczna: 2189,95 kcal; Białko ogółem: 87,68 g; Tłuszcz: 72,81 g; Węglowodany ogółem: 329,90 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogł:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkim 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkim 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	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 2127 04 kcal: Białko ogółem: 103,35 g; Tłuszcz: 65,84 g; Węglowodany ogółem: 308,30 g;
II ŚN	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuśy czarwoniej 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 młode 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 jarzyn 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapuśy czarwoniej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	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 2127 04 kcal: Białko ogółem: 103,35 g; Tłuszcz: 65,84 g; Węglowodany ogółem: 308,30 g;
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Abuz 100 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Abuz 100 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Abuz 100 g
		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dód. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	
PN	Wartość energetyczna: 2309,66 kcal; Białko ogółem: 99,22 g; Tłuszcz: 71,36 g; Węglowodany ogółem: 335,63 g;	Wartość energetyczna: 2232,14 kcal; Białko ogółem: 103,72 g; Tłuszcz: 62,47 g; Węglowodany ogółem: 326,62 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) 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 mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)		Ryż 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>) 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 mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Podpierniki 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* zlc 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Kolacja			
Herbata czarna granulowana 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>) Parówki czeszyński- węd. wp. homog. wędż. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Salata zielona 20 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2690.44 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 90.20 g; Węglowodany ogółem: 394.66 g;		Wartość energetyczna: 2397.20 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g;	Wartość energetyczna: 2346.58 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 76.13 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogł. i akwaprzyswajalnych węglowodanów
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>) Jajecznicza (z 2 jajek) ki M 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 20 g 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 20 g 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Jabłko 1 szt 1 szt		
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśy białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafor gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśy białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)		
PD	Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</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>) Szyńska szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Ogórek świeży 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>) Szyńska szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g 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>) Szyńska szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Ogórek świeży 50 g
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2167,68 kcal. Białko ogółem: 94,08 g; Tłuszcz: 67,56 g; Węglowodany ogółem: 314,37 g;		Wartość energetyczna: 2065,56 kcal. Białko ogółem: 92,12 g; Tłuszcz: 56,24 g; Węglowodany ogółem: 310,56 g;	Wartość energetyczna: 2158,10 kcal. Białko ogółem: 104,24 g; Tłuszcz: 65,12 g; Węglowodany ogółem: 321,33 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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 <u>PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u> Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka włosenna - 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>) 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>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka kucina z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL</u>) Sałatka włosenna - 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>) Bułka 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, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka włosenna - diety 50 g	
II ŚN		Budyń o smaku waniliowym zlc 150 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Biszkopy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
Obiad		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 Sufłówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzwy z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	
PD		Ałbuz 100 g		Ałbuz 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 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>) Suflet mięsno-jarzynyowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miod (25g) 1 szt Sałata zielona 20 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>) Suflet mięsno-jarzynyowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miod (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardy półtuszy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2620,77 kcal; Białko ogółem: 82,51 g; Tłuszcz: 67,96 g; Węglowodany ogółem: 439,69 g.		Wartość energetyczna: 2491,88 kcal; Białko ogółem: 81,03 g; Tłuszcz: 61,14 g; Węglowodany ogółem: 419,34 g.		Wartość energetyczna: 2386,48 kcal; Białko ogółem: 86,07 g; Tłuszcz: 69,02 g; Węglowodany ogółem: 386,37 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa drobowa 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g
II ŚN Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
Obiad Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarłe 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt			Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 tarłe 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml Jabłko pieczone 1szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kisielo smaku tuskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
PD Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 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>) Szyńska szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</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>) Szyńska szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</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>) Szyńska szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
PN Wartość energetyczna: 2362,91 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 74,28 g; Węglowodany ogółem: 345,93 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: 2174,08 kcal; Białko ogółem: 99,58 g; Tłuszcz: 75,05 g; Węglowodany ogółem: 306,71 g;	

2026-08-26 środa				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Śniadanie		
Plaki 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>) Twarożek na słoiko 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Plaki 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>) Twarożek na słoiko 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Pudding o smaku wanili/czekolada 125g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Obiad		Obiad		
Kapuśniak z kapuszy białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt. Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)		
Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>)				
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>) 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>) Sałata zielona 20 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>) 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>) Sałata zielona 20 g		
Kolacja		Kolacja		
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g		
PN		PN		
Wartość energetyczna: 2444,45 kcal; Białko ogółem: 90,43 g; Tłuszcz: 71,05 g; Węglowodany ogółem: 385,01 g;		Wartość energetyczna: 2351,42 kcal; Białko ogółem: 90,00 g; Tłuszcz: 56,87 g; Węglowodany ogółem: 384,51 g;		
Wartość energetyczna: 2237,35 kcal; Białko ogółem: 98,83 g; Tłuszcz: 64,78 g; Węglowodany ogółem: 350,52 g;		Wartość energetyczna: 2237,35 kcal; Białko ogółem: 98,83 g; Tłuszcz: 64,78 g; Węglowodany ogółem: 350,52 g;		

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogł:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasztet z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna 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>) Twaróg 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 ZYT, 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>) Pasztet z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g
	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dla 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Biszkopty 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>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
PD	Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 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>) 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
Kolacja			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
PN			
Wartość energetyczna: 2342,37 kcal; Białko ogółem: 88,68 g; Tłuszcz: 64,76 g; Węglowodany ogółem: 367,56 g;		Wartość energetyczna: 2312,09 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 57,10 g; Węglowodany ogółem: 358,89 g;	Wartość energetyczna: 2201,06 kcal; Białko ogółem: 89,82 g; Tłuszcz: 72,58 g; Węglowodany ogółem: 330,02 g;

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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chłacka 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chłacka 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g
II ŚN		Kisiel o smaku tuskawkowym zlc 150 ml (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .)	
Obiad			
Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml		Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Broku gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja			
Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 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</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
PN			
Wartość energetyczna: 2631,34 kcal; Białko ogółem: 115,98 g; Tłuszcz: 77,13 g; Węglowodany ogółem: 380,86 g.		Wartość energetyczna: 2489,93 kcal; Białko ogółem: 118,18 g; Tłuszcz: 61,32 g; Węglowodany ogółem: 374,31 g.	Wartość energetyczna: 2232,86 kcal; Białko ogółem: 101,63 g; Tłuszcz: 67,55 g; Węglowodany ogółem: 333,44 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

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 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 cięsytki- wędl. wp., homog. wędlz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kełbap 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- wieprzowa 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- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN	Arbuz 100 g	Arbuz 100 g Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salaatka 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salaatka 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
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5%, # 150g 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) Biszkopty 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 ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salaatka 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 wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salaatka zielona 10 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>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salaatka 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>) Salaatka zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2386,23 kcal; Białko ogółem: 73,45 g; Tłuszcz: 83,83 g; Węglowodany ogółem: 351,58 g.		Wartość energetyczna: 2199,42 kcal; Białko ogółem: 86,69 g; Tłuszcz: 61,07 g; Węglowodany ogółem: 344,08 g.	Wartość energetyczna: 2207,23 kcal; Białko ogółem: 86,33 g; Tłuszcz: 74,58 g; Węglowodany ogółem: 331,85 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyjmujących 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>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		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>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
II ŚN			Podbiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Podbiłomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad			Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizerna 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 jęczm 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 paszki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g		Wartość energetyczna: 2248,29 kcal; Białko ogółem: 85,20 g; Tłuszcz: 58,51 g; Węglowodany ogółem: 362,16 g;	
			Wartość energetyczna: 2182,45 kcal; Białko ogółem: 99,05 g; Tłuszcz: 46,85 g; Węglowodany ogółem: 353,47 g;		Wartość energetyczna: 2148,99 kcal; Białko ogółem: 114,60 g; Tłuszcz: 58,03 g; Węglowodany ogółem: 322,26 g;	

2026-08-30 niedziela

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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 JEĆZ - 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,

