

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ieczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szyńka Pastowska-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	Płatki ieczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szyńka Pastowska-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	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 Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szyńka Pastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)
	Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo tłuskawowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 15 g Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Chrupki kukurydziane 30 g		
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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Arbuz 150 g Chrupki kukurydziane 15 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>) Szyńka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g
Kolacja		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
PN	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 (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką, 40 g (GLU PSZ, SOL SEL, może zawierać: JAU, MLE, GOR, GLU OW.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAU.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)			Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAU.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
II ŚN			Arbuz 100 g			Arbuz 100 g Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)		
Obiad			Pieczakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOL, JAU.) Kluski śląskie * 200 g (JAU.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie * 200 g (JAU.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (- może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) 15 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
Kolacja			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAU.) Pastą z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAU.) Pastą z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 g		
PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g			Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAU.) Pastą z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 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			
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOL</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>).		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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 40 g (<u>MLE</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOL</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOL</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>).
II ŚN		Pudding o smaku waniliaczekolada 125g 1 szt (<u>MLE</u>).	Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>).
Obiad		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Wizerna 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</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/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</u> , <u>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 (<u>MLE</u>) Jabłko 1 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 alfa homogenizowany 40 g (<u>MLE</u> , Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</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;

2026-07-23 czwartek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie					
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiotkiem 40 g (<u>MLE</u>) Miód (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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) 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 PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiotkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Wałki ryżowe 15 g	
Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) <u>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>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) <u>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 kroilewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) <u>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>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	
Obiad		Biskopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biskopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL</u>)		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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata jarzynowa z olejem 90 g (<u>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 Sałata jarzynowa z olejem 90 g (<u>SEL</u>)	
Kolacja					
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g					
PN					
Wartość energetyczna: 2425,48 kcal; Białko ogółem: 80,72 g; Tłuszcz: 62,51 g; Węglowodany ogółem: 404,27 g;		Wartość energetyczna: 2498,18 kcal; Białko ogółem: 85,14 g; Tłuszcz: 62,45 g; Węglowodany ogółem: 411,14 g;		Wartość energetyczna: 2132,19 kcal; Białko ogółem: 93,00 g; Tłuszcz: 69,20 g; Węglowodany ogółem: 316,16 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie				
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem 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 dodatkiem 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>)	
II ŚN			Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (ki,ł.haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Obiad			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>) Surówka 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	
PD			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	
Kolacja			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ,SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 100 g	
PN			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>) Arbuz 100 g Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL,może zawierać: GLU PSZ, JAJ,MLE,SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2305,27 kcal; Białko ogółem: 99,11 g; Tłuszcz: 71,09 g; Węglowodany ogółem: 335,66 g;			Wartość energetyczna: 2227,75 kcal; Białko ogółem: 103,61 g; Tłuszcz: 62,00 g; Węglowodany ogółem: 326,67 g;	
			Wartość energetyczna: 2122,65 kcal; Białko ogółem: 103,24 g; Tłuszcz: 65,37 g; Węglowodany ogółem: 308,35 g;	

2026-07-25 sobota					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	
Śniadanie		II ŚN		Śniadanie	
Ryż 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>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		Banan 1szt. 1 szt		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka grahan-pszenna 50g 1 szt (<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	
Groszowa 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* z/c 250 ml		Selestrowa 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* z/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad		PD		Obiad	
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>) Parówki dietetyki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Salata zielona 20 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR</u>) Salata zielona 20 g	
PN		Wartość energetyczna: 2732,52 kcal; Białko ogółem: 104,32 g; Tłuszcz: 33,25 g; Węglowodany ogółem: 390,64 g;		Wartość energetyczna: 2439,29 kcal; Białko ogółem: 97,24 g; Tłuszcz: 67,51 g; Węglowodany ogółem: 374,90 g;	
		Wartość energetyczna: 2386,67 kcal; Białko ogółem: 105,87 g; Tłuszcz: 79,18 g; Węglowodany ogółem: 346,97 g;			

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 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>) 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Suchyary b/c 15g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
Obiad		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k bis 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka 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/k bis 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
PD	Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl bananowy 150 ml (<u>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 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>GLU PSZ, SOL, MLE</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Sałata zielona 20 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: 2139,79 kcal; Białko ogółem: 104,10 g; Tłuszcz: 62,28 g; Węglowodany ogółem: 323,05 g.
Wartość energetyczna: 2060,77 kcal; Białko ogółem: 88,14 g; Tłuszcz: 57,88 g; Węglowodany ogółem: 315,30 g.		Wartość energetyczna: 2043,61 kcal; Białko ogółem: 92,44 g; Tłuszcz: 53,06 g; Węglowodany ogółem: 311,80 g.	Wartość energetyczna: 2139,79 kcal; Białko ogółem: 104,10 g; Tłuszcz: 62,28 g; Węglowodany ogółem: 323,05 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 ŻYT</u>) Bułka 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>) Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>) Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pleca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL</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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Serrek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g				
II ŚN				
Pudding o smaku waniliaczekolada 125g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				
Baraszcz czerwony z ziemiakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g				
Baraszcz czerwony z ziemiakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzynny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				
Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g				
Obiad				
Kompot owocowy* z/c 250 ml				
PD				
Arbuz 100 g				
Pieczywo ciuprykie kukurydziano ryżowe 15 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				
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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g				
Kolacja				
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>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g				
PN				
Arbuz 100 g				
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: 2480,46 kcal; Białko ogółem: 82,54 g; Tłuszcz: 61,04 g; Węglowodany ogółem: 420,13 g;				
Wartość energetyczna: 2351,58 kcal; Białko ogółem: 81,06 g; Tłuszcz: 54,22 g; Węglowodany ogółem: 399,78 g;				
Wartość energetyczna: 2320,37 kcal; Białko ogółem: 98,50 g; Tłuszcz: 65,73 g; Węglowodany ogółem: 364,99 g;				

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogł.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Platki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>)		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u>)		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)	
Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)		Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Sałata zielona 20 g	
Ogórek świeży 50 g		Ogórek świeży 50 g	
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)			
II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Jogurt owocowe leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	
Obiad		Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	
Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)		Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	
Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g		Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	
Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)		Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	
Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)		Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g	
Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g		Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Buraczki gotowane drobno tarłe 100 g		Buraczki gotowane drobno tarłe 100 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Jabłko o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>)	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u>)		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	
Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	
Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)		Pomidor 50 g	
Pomidor 50 g			
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	
		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
		Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	
		Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2351,12 kcal; Białko ogółem: 33,15 g; Tłuszcz: 74,61 g; Węglowodany ogółem: 346,12 g;		Wartość energetyczna: 2162,29 kcal; Białko ogółem: 35,71 g; Tłuszcz: 75,38 g; Węglowodany ogółem: 306,90 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych 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>) Bukła pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słočko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bukła pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukła pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słočko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Bukła graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczkow i jabłka z olejem 50 g
II ŚN Budyn o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad Kapuśniak z kapuśy białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/ł b/ś 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka 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 pęcznienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/ł b/ś 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	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/ł b/ś 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wędzrowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bukła 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- wędzrowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wędzrowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2499,25 kcal; Białko ogółem: 93,93 g; Tłuszcz: 72,94 g; Węglowodany ogółem: 390,33 g;			Wartość energetyczna: 2406,22 kcal; Białko ogółem: 93,50 g; Tłuszcz: 58,76 g; Węglowodany ogółem: 390,43 g;	Wartość energetyczna: 2276,91 kcal; Białko ogółem: 99,11 g; Tłuszcz: 67,33 g; Węglowodany ogółem: 364,74 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogł.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ. JAL.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twardowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt (<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>) Pasztet z fasoli* 40 g (<u>GLU PSZ. JAL.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad	Szpinakowa 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* z/c 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 (j)-dieta 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
PD	Biskopiy b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAL.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAL.</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>) 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 z/c 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: 2342,37 kcal; Białko ogółem: 88,68 g; Tłuszcz: 64,76 g; Węglowodany ogółem: 367,56 g;		Wartość energetyczna: 2327,49 kcal; Białko ogółem: 97,56 g; Tłuszcz: 60,13 g; Węglowodany ogółem: 358,37 g;	Wartość energetyczna: 2201,06 kcal; Białko ogółem: 89,62 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 PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ciarka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Masło gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Fiolet 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>) Ciarka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Lajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Fiolet 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 grahan-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Lajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Fiolet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g
II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	
Obiad			
Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapuśy młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapuśy młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</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>) Masło 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>) Masło 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>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabko 1 szt 1 szt
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyńska Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL,</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2649,56 kcal; Białko ogółem: 116,75 g; Tłuszcz: 77,15 g; Węglowodany ogółem: 385,11 g;	Wartość energetyczna: 2489,93 kcal; Białko ogółem: 118,18 g; Tłuszcz: 61,32 g; Węglowodany ogółem: 374,31 g;
		Wartość energetyczna: 2251,08 kcal; Białko ogółem: 102,40 g; Tłuszcz: 67,57 g; Węglowodany ogółem: 337,69 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogł:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki chasyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>OW</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>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonej kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonej kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g
II ŚN		Arbuz 100 g	Arbuz 100 g Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)
Obiad		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek 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	Koperekowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Keif 1,5% #150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biskopiy 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>) Pasztet z soczewicy * 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Pasta 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</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata 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: 344,06 g;
			Wartość energetyczna: 2207,23 kcal; Białko ogółem: 86,33 g; Tłuszcz: 74,58 g; Węglowodany ogółem: 331,85 g;

2026-08-01 sobota

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawa	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			Kakao z mlekiem z/c. 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serkek 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>) Serkek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Podbijomy b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Podbijomy 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 Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bułki tarte gotowane z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Bułki tarte gotowane z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Koktail bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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 ŻYT.</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 Serkek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serkek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 niedłonej 20 g Sałata zielona 5 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serkek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Wartość energetyczna: 2264,70 kcal; Białko ogółem: 86,47 g; Tłuszcz: 62,80 g; Węglowodany ogółem: 355,27 g;			Wartość energetyczna: 2198,86 kcal; Białko ogółem: 100,32 g; Tłuszcz: 51,14 g; Węglowodany ogółem: 346,58 g;	Wartość energetyczna: 2138,60 kcal; Białko ogółem: 112,14 g; Tłuszcz: 55,71 g; Węglowodany ogółem: 327,31 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,

