Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 50 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Biszkopty b/c 15 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z serem b/c 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z serem b/c 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Jabłko 1 szt 1 szt 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,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Ser mozzarella 20 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2238.32 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g;	Wartość energetyczna: 2247.81 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 57.01 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g;	Wartość energetyczna: 2055.96 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g;

		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 weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Serek Fromage 40 g (***GLU PSZ, MLE,***) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twarożek 40 g (***MLE,***) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 15 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Sałata zielona 20 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2899.28 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 458.51 g;	Wartość energetyczna: 2581.92 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 60.26 g; Węglowodany ogółem: 429.49 g;	Wartość energetyczna: 2517.84 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 78.97 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-10-28 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g
	II ŚN	Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Paluszki z sezamem 15 g (***GLU PSZ, SEZ,***)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Śliwka szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 1 szt Podpłomyki b/c 15 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	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,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2331.66 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 61.27 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g;	Wartość energetyczna: 2398.79 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 60.31 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g;	Wartość energetyczna: 1965.22 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g;

		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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Ser topiony 40 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g
	II ŚN	Śliwka szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (***GOR,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (***GOR,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 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,***) Hummus z ciecierzycy 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***)
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2330.17 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g;	Wartość energetyczna: 2273.48 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 59.48 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g;	Wartość energetyczna: 2053.58 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g;

		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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (***JAJ, MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (***JAJ, MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (***JAJ, MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 30 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Wafle ryżowe 15 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/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,***) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
	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,***) Twarożek na słodko 40 g (***MLE,***) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twarożek na słodko 40 g (***MLE,***) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g;	Wartość energetyczna: 2297.74 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 55.85 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g;	Wartość energetyczna: 2156.44 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g;

		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.
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***) Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 15 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	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,***) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (***SOJ, SEL,***) Musztarda 20 g (***GOR,***) Sałatka wiosenna 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,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna - diety 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna 50 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: 2761.61 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 85.35 g; Węglowodany ogółem: 425.84 g;	Wartość energetyczna: 2613.54 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodany ogółem: 418.54 g;	Wartość energetyczna: 2316.61 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g;

		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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Dżem 20 g Śliwka szt 1 szt	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (***MLE,***) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt
	II ŚN	Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (***GLU PSZ, SEZ,***)
	Obiad	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 kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g 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,***) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* 150 ml (***MLE,***)		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (***MLE,***) 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,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 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,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2217.28 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g;	Wartość energetyczna: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 50.86 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g;	Wartość energetyczna: 2195.35 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g;

		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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z cukinii i marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (***MLE,***)		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 15 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Naleśniki z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos dyniowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Wafel Grzesiek 26g 1 szt (***GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,***)	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
	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,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 40 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 40 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2509.02 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g;	Wartość energetyczna: 2304.26 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 49.24 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g;	Wartość energetyczna: 2468.13 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodany ogółem: 358.65 g;

		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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (***JAJ, MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	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,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor 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,***) Ser mozzarella 40 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor 50 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2746.69 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g;	Wartość energetyczna: 2548.68 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g;	Wartość energetyczna: 2395.93 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g;

		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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-11-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 40 g (***MLE,***) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 40 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 15 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Paluszki z sezamem 15 g (***GLU PSZ, SEZ,***)
	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,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (***RYB, SEL,***) Ser mozzarella 20 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (***RYB, SEL,***) Ser mozzarella 20 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 50 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2322.17 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g;	Wartość energetyczna: 2318.11 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g;	Wartość energetyczna: 2198.58 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g;

		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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 15 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2264.33 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 59.82 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g;	Wartość energetyczna: 2345.63 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g;	Wartość energetyczna: 2143.81 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g;

		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.
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12 g (MLE,) Powidła śliwkowe 20 g Serek twarogowy homogenizowany 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12 g (MLE,) Dżem 20 g Serek twarogowy homogenizowany 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (MLE,)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (GLU PSZ, JAJ,)
	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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Ogórek kiszony 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Ogórek kiszony 50 g
	PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2623.95 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g;	Wartość energetyczna: 2561.23 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 58.45 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g;	Wartość energetyczna: 2237.89 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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.latwoprzyswajalnych weglowodanów 10-18 r.ż.
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 15 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/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,***) Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	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,***) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (***SOJ, SEL,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 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,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 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: 2476.85 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 72.43 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g;	Wartość energetyczna: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g;	Wartość energetyczna: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g;

		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.
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 40 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twarożek 40 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 50 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (***GLU PSZ, SEZ,***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 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,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 12 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g
	PN			Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2208.24 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g;	Wartość energetyczna: 2105.14 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 46.52 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g;	Wartość energetyczna: 2116.12 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 59.98 g; Węglowodany ogółem: 314.11 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 zawierajace 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 ogółemwg 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,