

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Buka 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Buka 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Buka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
II ŚN	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Buka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g			
PN	Wartość energetyczna: 2242,32 kcal; Białko ogółem: 93,12 g; Tłuszcz: 63,27 g; Węglowodany ogółem: 339,21 g;	Wartość energetyczna: 2247,81 kcal; Białko ogółem: 99,40 g; Tłuszcz: 57,01 g; Węglowodany ogółem: 343,75 g;	Wartość energetyczna: 2059,96 kcal; Białko ogółem: 82,40 g; Tłuszcz: 58,44 g; Węglowodany ogółem: 334,91 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 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serrek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 15 g
II ŚN	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salaatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salaatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>GOR.</u>)	<u>może zawierać: 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Salaata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Salaata 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Salaata zielona 20 g
	Salaata zielona 20 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Salaata zielona 5 g
PN			
Wartość energetyczna: 2976,08 kcal; Białko ogółem: 96,08 g; Tłuszcz: 85,67 g; Węglowodany ogółem: 476,39 g.		Wartość energetyczna: 2567,30 kcal; Białko ogółem: 92,13 g; Tłuszcz: 60,26 g; Węglowodany ogółem: 426,61 g;	Wartość energetyczna: 2563,44 kcal; Białko ogółem: 107,56 g; Tłuszcz: 79,39 g; Węglowodany ogółem: 387,24 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serek homio 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.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serek homio 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 (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Serek homio 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
	II ŚN	Chalka 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Paluszki z sezamem 15 g (GLUPSZ, SEZ.)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SOZ.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jajzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SOZ.) Ziemniaki młode z kopekietem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Podpłomyki b/c 15 g (GLUPSZ, MLE.)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 40 g (GLUPSZ, JAJ, 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 40 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 40 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN		Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2422,77 kcal; Białko ogółem: 112,25 g; Tłuszcz: 57,24 g; Węglowodany ogółem: 369,50 g;		Wartość energetyczna: 2481,94 kcal; Białko ogółem: 116,21 g; Tłuszcz: 58,77 g; Węglowodany ogółem: 372,10 g;	Wartość energetyczna: 2038,33 kcal; Białko ogółem: 110,64 g; Tłuszcz: 49,68 g; Węglowodany ogółem: 317,20 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 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>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Biskopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
II ŚN		Barzcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
Obiad		Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	
Kolacja		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
PN		Wartość energetyczna: 2360,88 kcal; Białko ogółem: 78,01 g; Tłuszcz: 75,31 g; Węglowodany ogółem: 363,82 g;		Wartość energetyczna: 2323,21 kcal; Białko ogółem: 83,45 g; Tłuszcz: 64,15 g; Węglowodany ogółem: 367,68 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g 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>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2238,00 kcal; Białko ogółem: 92,53 g; Tłuszcz: 57,07 g; Węglowodany ogółem: 355,33 g;	Wartość energetyczna: 2287,42 kcal; Białko ogółem: 103,93 g; Tłuszcz: 56,62 g; Węglowodany ogółem: 352,32 g;	Wartość energetyczna: 2215,71 kcal; Białko ogółem: 106,10 g; Tłuszcz: 70,48 g; Węglowodany ogółem: 318,88 g;

2026-08-08 sobota					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Platki ięczyenne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>JAL</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt (<u>MLE</u> , Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>)		Platki ięczyenne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Szyklowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt (<u>MLE</u> , Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>)		Herbata czarna 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> , Pasztet z soczewicy * 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAL</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt (<u>MLE</u> , Sałatka zielona 20 g	
Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> , Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> , Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> , Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> , Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> , Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Kopertkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kopertkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g		Kopertkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Podpomyki b/c 15 g(<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
PD		PD		PD	
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> , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u> , Sałatka wiosenna 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> , Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, pażona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> , Sałatka wiosenna 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> , Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, pażona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> , Sałatka wiosenna 50 g	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE</u> , Sałatka zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE</u> , Sałatka zielona 5 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE</u> , Sałatka zielona 5 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2785,98 kcal; Białko ogółem: 93,20 g; Tłuszcz: 91,71 g; Węglowodany ogółem: 418,21 g;		Wartość energetyczna: 2578,55 kcal; Białko ogółem: 98,13 g; Tłuszcz: 68,28 g; Węglowodany ogółem: 407,21 g;		Wartość energetyczna: 2427,38 kcal; Białko ogółem: 98,64 g; Tłuszcz: 71,81 g; Węglowodany ogółem: 380,03 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g
II ŚN		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g 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 b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Kolacja	Herbata czarna 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>) Szyunka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szyunka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szyunka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2330,19 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 64,91 g; Węglowodany ogółem: 357,16 g;		Wartość energetyczna: 2264,74 kcal; Białko ogółem: 97,57 g; Tłuszcz: 51,81 g; Węglowodany ogółem: 363,25 g;	Wartość energetyczna: 2243,63 kcal; Białko ogółem: 112,13 g; Tłuszcz: 73,40 g; Węglowodany ogółem: 315,39 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dępową 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 (<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 wątrobką 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Rzodkiewka 50 g	
II ŚN		Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyn o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
Obiad		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Młs z jabłk () z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
Kolacja		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 koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 40 g (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
PN		Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2524.17 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 377.25 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: 358.66 g;			

2026-08-10 poniedziałek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna			ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów								
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Bzroskwinia 1 szt 1 szt	Makaron 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>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	ŁÓDŹ-CSK UCP Z							
	II ŚN	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml									
Obiad	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)													
PD	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g						Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Kalaflor gotowany* 50 g			Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g						Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g				
PN	Wartość energetyczna: 2569.53 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g;						Wartość energetyczna: 2487.94 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 55.65 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g;			Wartość energetyczna: 2347.29 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g;				

Wzrost: 170 cm, Ciężar ciała: 65 kg, Ciężar ciała w %BMI: 22.22, Ciężar ciała w %BMI:

2026-08-12 środa							
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.latiwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twardowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiłomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
Obiad		Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Paluszki z sezamem 15 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>) Szytort w sosie pomidorowym 40 g <u>(RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 50 g	
PN		Wartość energetyczna: 2251,73 kcal; Białko ogółem: 80,72 g; Tłuszcz: 68,38 g; Węglowodany ogółem: 346,96 g;		Wartość energetyczna: 2279,16 kcal; Białko ogółem: 87,64 g; Tłuszcz: 66,40 g; Węglowodany ogółem: 341,80 g;			
		Wartość energetyczna: 2114,62 kcal; Białko ogółem: 94,05 g; Tłuszcz: 67,08 g; Węglowodany ogółem: 312,21 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 (GLUPSZ, GLUZYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szyunka 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, GLUZYT, GLUJECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Bulka pszenna 50g, 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szyunka 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, GLUZYT, GLUJECZ.)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szyunka 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 (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLUPSZ, SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLUPSZ, SEL.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Suchary b/c 15 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	PN	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogórek świeży 15 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunkowa 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 Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunkowa 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g					
Wartość energetyczna: 2322,33 kcal; Białko ogółem: 92,54 g; Tłuszcz: 59,92 g; Węglowodany ogółem: 375,08 g;			Wartość energetyczna: 2403,63 kcal; Białko ogółem: 93,92 g; Tłuszcz: 60,40 g; Węglowodany ogółem: 386,07 g;			Wartość energetyczna: 2203,01 kcal; Białko ogółem: 96,67 g; Tłuszcz: 60,58 g; Węglowodany ogółem: 353,57 g;		

2026-08-14 piątek				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Śniadanie		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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>) Powidła śliwkowe 20 g Serek twardogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Dżem 20 g Serek twardogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twardogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN		Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)		
Pudding o smaku waniliaczekolada 125g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Obiad		Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapuśty młodej z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ryżowa* 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopity b/c 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)		
Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)				
Kolacja		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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g		
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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u>) 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 50 g		
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2646,36 kcal; Białko ogółem: 101,15 g; Tłuszcz: 72,35 g; Węglowodany ogółem: 387,34 g;		Wartość energetyczna: 2551,11 kcal; Białko ogółem: 101,23 g; Tłuszcz: 59,22 g; Węglowodany ogółem: 386,39 g;		
Wartość energetyczna: 2260,30 kcal; Białko ogółem: 102,44 g; Tłuszcz: 71,37 g; Węglowodany ogółem: 333,17 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 mieszcany 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kalańfor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszcany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki ciemnytki- węd. wp. homog. wędz. parz. 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szyunka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody (SOJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szyunka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody (SOJ.) Pomidor 50 g	
	PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, naga) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2453,65 kcal; Białko ogółem: 76,87 g; Tłuszcz: 73,93 g; Węglowodany ogółem: 392,43 g;		Wartość energetyczna: 2217,56 kcal; Białko ogółem: 81,79 g; Tłuszcz: 46,19 g; Węglowodany ogółem: 386,47 g;	Wartość energetyczna: 2155,95 kcal; Białko ogółem: 88,69 g; Tłuszcz: 61,26 g; Węglowodany ogółem: 349,29 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paliuszki z sezamem 15 g (GLU PSZ. SEL.)	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) 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 Paliuszki z sezamem 15 g (GLU PSZ. SEL.)	
Obiad		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Wizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Wizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE.) Masło zielonogórska- wieprzowa 40 g Szyńka zielonogórska- wieprzowa 40 g parzona z dodatkiem wody z (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.) Masło zielonogórska- wieprzowa 40 g Szyńka zielonogórska- wieprzowa 40 g parzona z dodatkiem wody z (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: 2054,27 kcal; Białko ogółem: 107,86 g; Tłuszcz: 57,44 g; Węglowodany ogółem: 304,33 g;	
Wartość energetyczna: 2112,64 kcal; Białko ogółem: 81,25 g; Tłuszcz: 60,86 g; Węglowodany ogółem: 324,53 g;		Wartość energetyczna: 2039,39 kcal; Białko ogółem: 97,19 g; Tłuszcz: 48,52 g; Węglowodany ogółem: 312,62 g;		Wartość energetyczna: 2054,27 kcal; Białko ogółem: 107,86 g; Tłuszcz: 57,44 g; Węglowodany ogółem: 304,33 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

