

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z makiel wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pasta z makiel wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska Plaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)
	Wątle Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZL, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Wątle ryżowe 15 g
	Obiad		Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolekt z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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>) Szyńska szkołna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa 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 szkołna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Szyńska szkołna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczaki 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2231,43 kcal: Białko ogółem: 80,83 g; Tłuszcz: 60,20 g; Węglowodany ogółem: 346,71 g;		Wartość energetyczna: 2178,31 kcal: Białko ogółem: 84,41 g; Tłuszcz: 45,14 g; Węglowodany ogółem: 360,10 g;	Wartość energetyczna: 2226,76 kcal: Białko ogółem: 83,47 g; Tłuszcz: 78,83 g; Węglowodany ogółem: 312,66 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lakwopzyszwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet drobiowy- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ., MLE, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
II ŚN	Sołtérino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Sołtérino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	Sołtérino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad	Kisiel o smaku truskawkowym zlc 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wieńkowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wieńkowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka wieńkowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
Kolacja			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
PN	Wartość energetyczna: 2524,37 kcal; Białko ogółem: 96,52 g; Tłuszcz: 77,75 g; Węglowodany ogółem: 369,90 g.		Wartość energetyczna: 2467,88 kcal; Białko ogółem: 106,24 g; Tłuszcz: 64,53 g; Węglowodany ogółem: 374,72 g.	Wartość energetyczna: 2256,87 kcal; Białko ogółem: 109,42 g; Tłuszcz: 62,53 g; Węglowodany ogółem: 327,02 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Herbatka czarna ekspresowa 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>) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>)
II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 30 g		
Kolacja	Herbatka czarna ekspresowa 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbatka czarna ekspresowa 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>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2576,36 kcal; Białko ogółem: 101,64 g; Tłuszcz: 77,38 g; Węglowodany ogółem: 384,06 g;		Wartość energetyczna: 2361,87 kcal; Białko ogółem: 94,84 g; Tłuszcz: 57,10 g; Węglowodany ogółem: 378,61 g;	Wartość energetyczna: 2356,49 kcal; Białko ogółem: 104,53 g; Tłuszcz: 77,42 g; Węglowodany ogółem: 332,98 g;

Śniadanie		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr: łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bukka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukka Graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g
Obiad		Zurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Biszkopty b/mł 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 90 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE, SEL</u>)
PN		Wartość energetyczna: 2553,81 kcal; Białko ogółem: 87,40 g; Tłuszcz: 67,59 g; Węglowodany ogółem: 411,83 g.	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g Wartość energetyczna: 2184,50 kcal; Białko ogółem: 96,74 g; Tłuszcz: 66,64 g; Węglowodany ogółem: 317,55 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.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Płatki pszenne 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
II ŚN	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOL.</u> <u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wędzona, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2355,28 kcal; Białko ogółem: 95,74 g; Tłuszcz: 69,54 g; Węglowodany ogółem: 346,47 g;		Wartość energetyczna: 2331,41 kcal; Białko ogółem: 102,43 g; Tłuszcz: 62,68 g; Węglowodany ogółem: 350,14 g;	Wartość energetyczna: 2084,48 kcal; Białko ogółem: 101,09 g; Tłuszcz: 57,80 g; Węglowodany ogółem: 305,69 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	
II ŚN		Mandarynka 1 szt	
Obiad		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/szyko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAU, GOR.) Sałata zielona 20 g	
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser zółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2535,14 kcal; Białko ogółem: 97,03 g; Tłuszcz: 89,30 g; Węglowodany ogółem: 349,17 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa 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>) Twaróg ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAU, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafor gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAU, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Keifir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydżiane 15g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2021.50 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 59.28 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g;		Wartość energetyczna: 2004.59 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g;	Wartość energetyczna: 2102.29 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g;

2026-03-08 niedziela

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)			Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzona, z mięsa drobiowego z udzka* 40 g (<u>SEL</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 50 g
Śniadanie			Serek homio naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
II ŚN			Serek homio naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
Obiad			Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dlaa* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	
PD			Banan 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	
Kolacja			Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
			Wartość energetyczna: 2491,93 kcal; Białko ogółem: 93,26 g; Tłuszcz: 62,64 g; Węglowodany ogółem: 402,45 g;	
			Wartość energetyczna: 2393,44 kcal; Białko ogółem: 95,20 g; Tłuszcz: 57,24 g; Węglowodany ogółem: 367,60 g;	
			Wartość energetyczna: 2243,94 kcal; Białko ogółem: 96,44 g; Tłuszcz: 62,56 g; Węglowodany ogółem: 338,38 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g
	Jogurt owocowy leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
II ŚN	Jajzynowa z makaronem* diety 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jajzynowa z makaronem* diety 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jajzynowa z makaronem* diety 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Szynek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńska szkółna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa 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 szkółna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńska szkółna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2342,23 kcal; Białko ogółem: 93,62 g; Tłuszcz: 70,64 g; Węglowodany ogółem: 345,15 g.		Wartość energetyczna: 2328,49 kcal; Białko ogółem: 97,61 g; Tłuszcz: 65,80 g; Węglowodany ogółem: 346,16 g.	Wartość energetyczna: 2210,60 kcal; Białko ogółem: 96,22 g; Tłuszcz: 71,36 g; Węglowodany ogółem: 313,46 g.

2026-03-11 środa															
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów							
Śniadanie				Śniadanie				Śniadanie							
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Herbata czarna ekspresowa 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> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Satełka z buraczków i jabłka z olejem 50 g							
II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpierniki b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)							
Obiad				Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmiennasypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Kasza pęczaksypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml				Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza pęczaksypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD				Herbatniki 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wale ryżowe 15 g							
Kolacja				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/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> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny* 40 g Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny* 40 g Szyntka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Satełka zielona 20 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/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> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny* 40 g Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny* 40 g Szyntka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Satełka zielona 20 g				Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny* 40 g Paprykarz ryбно (morszczuk)-warzywny* 40 g Szyntka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Satełka zielona 20 g			
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Szyntkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g				Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Szyntkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g							
Wartość energetyczna: 2685,82 kcal; Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 76,08 g; Węglowodany ogółem: 407,91 g;				Wartość energetyczna: 2467,94 kcal; Białko ogółem: 96,82 g; Tłuszcz: 61,54 g; Węglowodany ogółem: 393,08 g;				Wartość energetyczna: 2262,01 kcal; Białko ogółem: 97,74 g; Tłuszcz: 66,39 g; Węglowodany ogółem: 328,73 g;							

2026-03-11 środa

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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>)
	II ŚN	Keir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Keir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g
Obiad	Szpiniakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpiniakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dla 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpiniakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dla 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 50 g
	PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2253,30 kcal; Białko ogółem: 84,38 g; Tłuszcz: 56,06 g; Węglowodany ogółem: 359,64 g.		Wartość energetyczna: 2229,57 kcal; Białko ogółem: 92,07 g; Tłuszcz: 51,44 g; Węglowodany ogółem: 355,23 g.	Wartość energetyczna: 2169,19 kcal; Białko ogółem: 85,36 g; Tłuszcz: 63,83 g; Węglowodany ogółem: 324,32 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g
	Kisiel o smaku tłuszczawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
II ŚN	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bokru gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surowka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE,</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>)	Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 1 szt 1 szt
			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska Plastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Pomidor 15 g
PN			
	Wartość energetyczna: 2775,51 kcal; Białko ogółem: 115,71 g; Tłuszcz: 82,09 g; Węglowodany ogółem: 398,11 g.	Wartość energetyczna: 2621,29 kcal; Białko ogółem: 118,29 g; Tłuszcz: 62,91 g; Węglowodany ogółem: 400,10 g.	Wartość energetyczna: 2138,05 kcal; Białko ogółem: 96,87 g; Tłuszcz: 60,05 g; Węglowodany ogółem: 319,50 g.

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki cięczyńki- wędz. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szyńka zielonogórska- wędz. parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa 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>) Szyńka zielonogórska- wędz. parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor 50 g
II ŚN	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wędz. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wędz. 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka knucha z pieca wędz. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2473,63 kcal; Białko ogółem: 89,91 g; Tłuszcz: 80,89 g; Węglowodany ogółem: 375,49 g.		Wartość energetyczna: 2295,64 kcal; Białko ogółem: 78,40 g; Tłuszcz: 52,98 g; Węglowodany ogółem: 388,23 g.	Wartość energetyczna: 2043,26 kcal; Białko ogółem: 77,34 g; Tłuszcz: 62,12 g; Węglowodany ogółem: 314,53 g.

2026-03-15 niedziela			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lamoprzyswajalnych węglowodanów
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) Serrek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 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) Serrek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatka czarna ekspresowa 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) Serrek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)	
II ŚN	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAU.) Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jaszyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 kapuśty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Koktajl bananowy 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Herbatka czarna ekspresowa 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 50 g Pomidor 50 g	Herbatka czarna ekspresowa 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 50 g Pomidor 50 g	Herbatka czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g
PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z paszki produkt drobiowy grubo rozdrobniony paizony w osłonce niejdalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2143,58 kcal; Białko ogółem: 112,94 g; Tłuszcz: 53,11 g; Węglowodany ogółem: 320,78 g;
	Wartość energetyczna: 2301,84 kcal; Białko ogółem: 90,44 g; Tłuszcz: 61,06 g; Węglowodany ogółem: 357,12 g;	Wartość energetyczna: 2238,60 kcal; Białko ogółem: 104,26 g; Tłuszcz: 49,84 g; Węglowodany ogółem: 352,63 g;	Wartość energetyczna: 2143,58 kcal; Białko ogółem: 112,94 g; Tłuszcz: 53,11 g; Węglowodany ogółem: 320,78 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
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,

