

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogł.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>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska szkolna- wp, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska szkolna- wp, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńska szkolna- wp, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN	Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Obiad	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* zlc 250 ml	Brokiewka 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* zlc 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 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
	PD	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo cieniupkie kukurydziano ryżowe 15 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>) Paszet drobiowo- wieprzowy z watóbka 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Ogórek kiszony 60 g	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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata 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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g
	PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka Plasłowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2202,62 kcal; Białko ogółem: 88,47 g; Tłuszcz: 60,46 g; Kw. tł. nasy.: 30,16 g; Węglowodany ogółem: 344,86 g; W tym cukry: 75,80 g; Błonnik pok.: 21,94 g; Soli: 7,83 g;		Wartość energetyczna: 2320,80 kcal; Białko ogółem: 95,67 g; Tłuszcz: 52,88 g; Kw. tł. nasy.: 27,13 g; Węglowodany ogółem: 360,45 g; W tym cukry: 104,51 g; Błonnik pok.: 19,42 g; Soli: 5,62 g;	Wartość energetyczna: 2002,45 kcal; Białko ogółem: 79,92 g; Tłuszcz: 54,30 g; Kw. tł. nasy.: 22,95 g; Węglowodany ogółem: 332,78 g; W tym cukry: 33,60 g; Błonnik pok.: 39,64 g; Soli: 9,63 g;

2026-03-17 wtorek							
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latiwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie			
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Buka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z olejerzyżki z warzywami* 60 g (<u>SEL</u>) Pomidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buka pszena długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Buka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 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 PSZ</u>) Buka graham-pszena 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			
II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Walle ryżowe 15 g			
Obiad		Dniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Sałatka z buraczków i jatką z olejem 100 g Surówka z kapuśki białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Dniowa z 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 łane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Dniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Sałatka z buraczków i jatką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapuśki białej z olejem b/c 100 g	
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)			
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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g	
PN		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g	
Wartość energetyczna: 2758,27 kcal; Białko ogółem: 90,40 g; Tłuszcz: 72,76 g; Kw. tł. nasy.: 23,55 g; Węglowodany ogółem: 435,84 g; W tym cukry: 129,52 g; Błonnik pok.: 30,89 g; Sól: 6,58 g;		Wartość energetyczna: 2534,50 kcal; Białko ogółem: 95,86 g; Tłuszcz: 60,57 g; Kw. tł. nasy.: 23,93 g; Węglowodany ogółem: 412,56 g; W tym cukry: 126,38 g; Błonnik pok.: 20,45 g; Sól: 4,65 g;		Wartość energetyczna: 2412,14 kcal; Białko ogółem: 102,38 g; Tłuszcz: 72,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,26 g; Węglowodany ogółem: 365,64 g; W tym cukry: 64,01 g; Błonnik pok.: 41,42 g; Sól: 7,11 g;		Wartość energetyczna: 2412,14 kcal; Białko ogółem: 102,38 g; Tłuszcz: 72,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,26 g; Węglowodany ogółem: 365,64 g; W tym cukry: 64,01 g; Błonnik pok.: 41,42 g; Sól: 7,11 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>) Sałata zielona 5 g					

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g	
	Chłacka 60 g (<u>GLU PSZ, JAŁ, MLE</u>)						Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAŁ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU PSZ, JAŁ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt							
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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g			Jabko 1 szt 1 szt Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAŁ</u>) Sałata zielona 5 g							
Wartość energetyczna: 2481,09 kcal; Białko ogółem: 108,39 g; Tłuszcz: 59,72 g; Kw. tł. nasy.: 26,07 g; Węglowodany ogółem: 384,52 g; W tym cukry: 114,12 g; Błonnik pok.: 22,05 g; Sól: 8,92 g.								
Wartość energetyczna: 2540,26 kcal; Białko ogółem: 112,35 g; Tłuszcz: 61,25 g; Kw. tł. nasy.: 25,46 g; Węglowodany ogółem: 386,72 g; W tym cukry: 116,96 g; Błonnik pok.: 19,00 g; Sól: 8,35 g.								
Wartość energetyczna: 1975,45 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 51,42 g; Kw. tł. nasy.: 21,60 g; Węglowodany ogółem: 305,88 g; W tym cukry: 34,99 g; Błonnik pok.: 34,89 g; Sól: 7,25 g.								

2026-03-18 środa

Jałospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latiwopczywajanych weglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>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 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>OW</u>) Bułka pszenna duża krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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>) Serrek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo ciemne kukurydziane ryżowe 15 g
	II ŚN		
	Obiad		
	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszołto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Siatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Siatka owocowy* zlc 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszołto jęczmień 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* zlc 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszołto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Siatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 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>) Szynekowa dębowa drożdżowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Siatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Siatka zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna duża krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drożdżowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Siatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Siatka 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>) Twarog półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Siatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Siatka zielona 10 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynek zielonogorska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Siatka zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2110,57 kcal; Białko ogółem: 90,17 g; Tłuszcz: 61,91 g; Kw. tł. nasy.: 26,46 g; Węglowodany ogółem: 330,68 g; W tym cukry: 38,47 g; Błonnik pok.: 38,70 g; Soli: 7,15 g;
Wartość energetyczna: 2363,19 kcal; Białko ogółem: 77,25 g; Tłuszcz: 76,76 g; Kw. tł. nasy.: 31,94 g; Węglowodany ogółem: 361,50 g; W tym cukry: 82,46 g; Błonnik pok.: 28,96 g; Soli: 9,42 g;		Wartość energetyczna: 2284,74 kcal; Białko ogółem: 84,06 g; Tłuszcz: 58,44 g; Kw. tł. nasy.: 23,74 g; Węglowodany ogółem: 370,90 g; W tym cukry: 88,45 g; Błonnik pok.: 24,40 g; Soli: 6,01 g;	Wartość energetyczna: 2110,57 kcal; Białko ogółem: 90,17 g; Tłuszcz: 61,91 g; Kw. tł. nasy.: 26,46 g; Węglowodany ogółem: 330,68 g; W tym cukry: 38,47 g; Błonnik pok.: 38,70 g; Soli: 7,15 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z kopekiem 60 g (<u>JAJ, GOR</u>) Salała 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z kopekiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salała zielona 20 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>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z kopekiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salała zielona 20 g
II ŚN		Chrupki kukurydziane 30 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuśły 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 z kopekiem 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>) Bokiet gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapuśły 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	
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>) Twarożek na sódco 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt	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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 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>) Mandarynka 1 szt
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 15 g	
		Wartość energetyczna: 2351,34 kcal; Białko ogółem: 91,39 g; Tłuszcz: 62,69 g; Kw. tł. nasy.: 25,01 g; Węglowodany ogółem: 372,87 g; W tym cukry: 100,98 g; Błonnik pok.: 23,49 g; Sól: 6,11 g;	
		Wartość energetyczna: 2402,65 kcal; Białko ogółem: 103,16 g; Tłuszcz: 59,25 g; Kw. tł. nasy.: 24,73 g; Węglowodany ogółem: 377,04 g; W tym cukry: 110,59 g; Błonnik pok.: 22,65 g; Sól: 5,04 g;	
		Wartość energetyczna: 2211,60 kcal; Białko ogółem: 106,95 g; Tłuszcz: 71,21 g; Kw. tł. nasy.: 28,60 g; Węglowodany ogółem: 320,95 g; W tym cukry: 33,14 g; Błonnik pok.: 39,44 g; Sól: 7,59 g;	

2026-03-20 piątek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Płatki ięszniennie na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekien zlc 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)			Płatki ięszniennie na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekien zlc 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN Budyn o smaku śmietankowym zlc 150 ml (<u>MLE</u>)			Budyn o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Suchyary b/c 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u>)	
Obiad Koperekowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml			Koperekowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml Kaliafor gotowany* 100 g	
PD Banan 1szt 1 szt			Jabko 1 szt 1 szt Podpionki b/c 15 g (<u>GLU PSZ</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>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOL</u> , <u>SEL</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Pomidor 50 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>) Pomidor 50 g	
PN Wartość energetyczna: 2775.13 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 423.30 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sol: 7.91 g;			Wartość energetyczna: 2481.48 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 406.12 g; W tym cukry: 119.65 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sol: 6.74 g;	
			Wartość energetyczna: 2389.96 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sol: 7.01 g;	
			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarog półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 20 g 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) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	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) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)		Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)
II ŚN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapuszy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapuszy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Koktajl bananowy 200 ml (MLE.)		
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieńlowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g		
PN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieńlowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieńlowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieńlowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g
	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieńlowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieńlowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieńlowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAU, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g
Wartość energetyczna: 2297,27 kcal; Białko ogółem: 100,23 g; Tłuszcz: 68,45 g; Kw. tł. nasy.: 33,26 g; Węglowodany ogółem: 339,87 g; W tym cukry: 98,36 g; Błonnik pok.: 24,60 g; Soli: 8,53 g;		Wartość energetyczna: 2188,03 kcal; Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 53,14 g; Kw. tł. nasy.: 24,56 g; Węglowodany ogółem: 339,07 g; W tym cukry: 97,65 g; Błonnik pok.: 20,37 g; Soli: 6,59 g;	Wartość energetyczna: 2239,10 kcal; Białko ogółem: 111,26 g; Tłuszcz: 73,65 g; Kw. tł. nasy.: 33,86 g; Węglowodany ogółem: 316,45 g; W tym cukry: 30,77 g; Błonnik pok.: 36,39 g; Soli: 9,04 g;

2026-03-23 poniedziałek			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką, 50 g <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ., MLE, GOR, GLU OW.</u> Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna duża krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątrobką, 50 g <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ., MLE, GOR, GLU OW.</u> Rzodkiew biała 50 g
II ŚN		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad			
Kapuśniak z kapuśy kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo tuskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo tuskawkowy* 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		Wafle Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Wafle ryżowe 15 g
Kolacja			
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna duża krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynek zielonogórski- 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: 2517,91 kcal; Białko ogółem: 90,86 g; Tłuszcz: 80,93 g; Kw. tł. nasy.: 32,87 g; Węglowodany ogółem: 375,07 g; W tym cukry: 96,21 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 6,17 g;	Wartość energetyczna: 2283,69 kcal; Białko ogółem: 77,61 g; Tłuszcz: 47,87 g; Kw. tł. nasy.: 24,90 g; Węglowodany ogółem: 400,64 g; W tym cukry: 115,59 g; Błonnik pok.: 18,80 g; Sól: 4,70 g;
		Wartość energetyczna: 2401,23 kcal; Białko ogółem: 96,90 g; Tłuszcz: 82,84 g; Kw. tł. nasy.: 30,48 g; Węglowodany ogółem: 348,08 g; W tym cukry: 43,51 g; Błonnik pok.: 44,75 g; Sól: 7,04 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, ZYT, GLU JECZ</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>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	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>) Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Ogórek kiszony 60 g
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
II ŚN	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solentno * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńska 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Ciasło drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOL</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>) Szyńska dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalańfort gotowany* 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalańfort gotowany* 50 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: 2480,37 kcal; Białko ogółem: 108,20 g; Tłuszcz: 64,01 g; Kw. tł. nasy.: 25,98 g; Węglowodany ogółem: 389,53 g; W tym cukry: 17,41 g; Błonnik pok.: 32,76 g; Soli: 7,96 g;		
	Wartość energetyczna: 2401,58 kcal; Białko ogółem: 104,48 g; Tłuszcz: 59,48 g; Kw. tł. nasy.: 25,61 g; Węglowodany ogółem: 376,34 g; W tym cukry: 82,28 g; Błonnik pok.: 24,63 g; Soli: 6,06 g;		
	Wartość energetyczna: 2308,33 kcal; Białko ogółem: 109,64 g; Tłuszcz: 68,83 g; Kw. tł. nasy.: 27,87 g; Węglowodany ogółem: 348,91 g; W tym cukry: 32,32 g; Błonnik pok.: 42,31 g; Soli: 10,41 g;		

2026-03-24 wtorek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lawopryzwajalnych węglowodanów
Śniadanie				
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt			Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ. JAJ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serrek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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) Serrek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
Budyni o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podpiomyki b/c 15 g (GLU PSZ. MLE)
II ŚN				
Obiad				
Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.)
Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ. SEL.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ. SEL.)
PD				
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ. SOL. MLE) Pastila z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (RYB. SEL.) Papryka świeża 60 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOL. MLE) Pomidor 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOL. MLE) Papryka świeża 60 g
Kolacja				
Chleb 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 20 g (SOL.) Salata zielona 5 g			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 20 g (SOL.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 20 g (SOL.) Salata zielona 5 g
PN				
Wartość energetyczna: 2500,71 kcal; Białko ogółem: 83,20 g; Tłuszcz: 74,74 g; Kw. tł. nasy.: 26,13 g; Węglowodany ogółem: 393,55 g; W tym cukry: 121,41 g; Błonnik pok.: 24,87 g; Sól: 6,96 g;			Wartość energetyczna: 2454,15 kcal; Białko ogółem: 88,64 g; Tłuszcz: 65,60 g; Kw. tł. nasy.: 24,11 g; Węglowodany ogółem: 387,29 g; W tym cukry: 116,82 g; Błonnik pok.: 16,32 g; Sól: 5,93 g;	Wartość energetyczna: 2165,43 kcal; Białko ogółem: 90,89 g; Tłuszcz: 63,64 g; Kw. tł. nasy.: 24,06 g; Węglowodany ogółem: 336,83 g; W tym cukry: 47,23 g; Błonnik pok.: 32,55 g; Sól: 7,97 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyzwajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Plaślowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (JAJ, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka Plaślowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Bulet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	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) Szyńka Plaślowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOL.) Sałatka z ryżu* meksykańska 60 g (JAJ, SEL, GOR.)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloiński z mięsa wp (l)-dla 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloiński z mięsa wp (l)-dla 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloiński z mięsa wp (l)-dla 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt
Kolacja	Herbata 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) Szyńkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 g	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 20 g
	PN		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek kiszony 15 g
Wartość energetyczna: 2452,75 kcal; Białko ogółem: 94,45 g; Tłuszcz: 62,37 g; Kw. tł. nasy.: 23,97 g; Węglowodany ogółem: 401,90 g; W tym cukry: 111,64 g; Błonnik pok.: 33,40 g; Sól: 8,44 g;		Wartość energetyczna: 2442,74 kcal; Białko ogółem: 94,04 g; Tłuszcz: 58,32 g; Kw. tł. nasy.: 23,52 g; Węglowodany ogółem: 401,46 g; W tym cukry: 113,62 g; Błonnik pok.: 25,29 g; Sól: 6,89 g;	Wartość energetyczna: 2202,13 kcal; Białko ogółem: 96,42 g; Tłuszcz: 62,06 g; Kw. tł. nasy.: 23,03 g; Węglowodany ogółem: 351,25 g; W tym cukry: 44,14 g; Błonnik pok.: 43,53 g; Sól: 9,09 g;

2026-03-26 czwartek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwopryzwalanych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka 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>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem zlic 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 zlic 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>) Serek twardogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
	Kakao z mlekiem zlic 250 ml (<u>MLE</u>) Pudding o smaku waniliaczekolada 125g 1 szt (<u>MLE</u>)		Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Wafle ryżowe 15 g
II ŚN	Kafelkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapuśy kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* zlic 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* zlic 250 ml	Kafelkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka 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
Obiad	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOL,</u>)		
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlic 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem i koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlic 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g
Kolacja			
PN	Wartość energetyczna: 2662,38 kcal; Białko ogółem: 101,26 g; Tłuszcz: 82,58 g; Kw. tł. nasy.: 28,05 g; Węglowodany ogółem: 394,44 g; W tym cukry: 94,72 g; Błonnik pok.: 24,50 g; Sól: 8,67 g;		
		Wartość energetyczna: 2609,25 kcal; Białko ogółem: 102,47 g; Tłuszcz: 68,49 g; Kw. tł. nasy.: 27,15 g; Węglowodany ogółem: 406,04 g; W tym cukry: 105,08 g; Błonnik pok.: 19,58 g; Sól: 6,00 g;	Wartość energetyczna: 2142,11 kcal; Białko ogółem: 98,45 g; Tłuszcz: 64,55 g; Kw. tł. nasy.: 28,16 g; Węglowodany ogółem: 327,09 g; W tym cukry: 27,86 g; Błonnik pok.: 39,84 g; Sól: 8,27 g;
		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	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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-dla 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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-dla 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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>) Szynka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 tarne 100 g Kalafor 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 tuskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku tuskawkowym b/c 150 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Parówki czeszyńki- węd. 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2475,71 kcal; Białko ogółem: 73,08 g; Tłuszcz: 70,12 g; Kw. tł. nasy.: 27,18 g; Węglowodany ogółem: 410,79 g; W tym cukry: 124,85 g; Błonnik pok.: 34,37 g; Sól: 8,21 g;		Wartość energetyczna: 2216,60 kcal; Białko ogółem: 76,35 g; Tłuszcz: 41,38 g; Kw. tł. nasy.: 19,30 g; Węglowodany ogółem: 403,53 g; W tym cukry: 122,06 g; Błonnik pok.: 28,87 g; Sól: 5,78 g;		Wartość energetyczna: 2115,71 kcal; Białko ogółem: 86,08 g; Tłuszcz: 52,96 g; Kw. tł. nasy.: 20,41 g; Węglowodany ogółem: 361,22 g; W tym cukry: 50,91 g; Błonnik pok.: 41,27 g; Sól: 8,06 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strażna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie			Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bulka pszenna duża krojona 70 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g	
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU PSZ, SEZ.)	
Obiad			Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD			Keifir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)		Keifir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 15g	
Kolacja			Herbata czarna ekspresowa 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) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ., GOR.) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna duża krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wierzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ., GOR.) Sałata zielona 20 g	
PN			Wartość energetyczna: 2175,70 kcal; Białko ogółem: 85,74 g; Tłuszcz: 60,37 g; Kw. tł. nasy.: 23,49 g; Węglowodany ogółem: 338,33 g; W tym cukry: 71,77 g; Błonnik pok.: 22,96 g; Sól: 6,13 g.		Wartość energetyczna: 2064,69 kcal; Białko ogółem: 101,03 g; Tłuszcz: 46,52 g; Kw. tł. nasy.: 23,24 g; Węglowodany ogółem: 319,85 g; W tym cukry: 69,84 g; Błonnik pok.: 16,98 g; Sól: 5,03 g.	
			Wartość energetyczna: 2080,60 kcal; Białko ogółem: 108,96 g; Tłuszcz: 56,10 g; Kw. tł. nasy.: 25,12 g; Węglowodany ogółem: 314,33 g; W tym cukry: 37,34 g; Błonnik pok.: 33,42 g; Sól: 6,94 g.		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.::

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

