

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latwoprzyswajalnych węgłowodanów
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU JECZ</u>)	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
	Chleb mączany 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Ptaszowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Ptaszowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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>) Ogórek kiszony 60 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńska Ptaszowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Wątle ryżowe 15 g
II ŚN	Sok pomarańczowy 150 ml			
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mączany 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Szyńska szkolna- 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 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2477.13 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 59.66 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g;	Wartość energetyczna: 2468.81 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 405.63 g;	Wartość energetyczna: 2227.96 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 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>) Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych Pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE</u>) Kawa zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 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			
Solierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluskę śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapuśki pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Solierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluskę śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solierino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśki pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
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>) Szyntka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		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>) Szyntka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	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>) Szyntka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2476,50 kcal; Białko ogółem: 98,13 g; Tłuszcz: 73,03 g; Węglowodany ogółem: 366,78 g;		Wartość energetyczna: 2486,95 kcal; Białko ogółem: 106,13 g; Tłuszcz: 67,15 g; Węglowodany ogółem: 374,39 g;	Wartość energetyczna: 2228,50 kcal; Białko ogółem: 110,03 g; Tłuszcz: 60,81 g; Węglowodany ogółem: 322,85 g;

ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwa strawna			ŁÓDŹ-CKSK UCP Z ogórkami i warzywami		
Śniadanie Plakki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wędrownego 50 g (<u>MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Plakki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wędrownego 50 g (<u>MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wędrownego 50 g (<u>MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g		
II ŚN Sok owocowo-warzywny 150 ml			Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Walie ryżowe 15 g					
Obiad Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml			Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jaryznowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tartę 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jaryznowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD Chrupki kukurydziane 30 g			Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g					
Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną zlc 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>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			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>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g 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>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 15 g			Wartość energetyczna: 2363,73 kcal. Białko ogółem: 104,01 g; Tłuszcz: 76,53 g; Węglowodany ogółem: 337,13 g.		
Wartość energetyczna: 2564,60 kcal. Białko ogółem: 100,96 g; Tłuszcz: 76,44 g; Węglowodany ogółem: 383,66 g.			Wartość energetyczna: 2328,92 kcal. Białko ogółem: 95,01 g; Tłuszcz: 54,43 g; Węglowodany ogółem: 375,41 g.			Wartość energetyczna: 2363,73 kcal. Białko ogółem: 104,01 g; Tłuszcz: 76,53 g; Węglowodany ogółem: 337,13 g.		

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślany 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>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślany 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>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Wałki ryżowe 15 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>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN Banan 1szt. 1 szt	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml			
Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 150 ml Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	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>) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE, SEL</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>) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE, SEL</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>) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE, SEL</u>)	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>) Szyrkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE, SEL</u>)			
PN			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: 2503,28 kcal; Białko ogółem: 87,72 g; Tłuszcz: 60,79 g; Węglowodany ogółem: 414,25 g;	Wartość energetyczna: 2535,12 kcal; Białko ogółem: 93,33 g; Tłuszcz: 58,72 g; Węglowodany ogółem: 417,42 g;	Wartość energetyczna: 2155,56 kcal; Białko ogółem: 95,93 g; Tłuszcz: 64,46 g; Węglowodany ogółem: 316,29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Ławno strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.lawopryzwajalnych 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g
II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surowka z kapuszy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, 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* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, 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 kapuszy 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		
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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabko 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>) Jabko 1 szt 1 szt
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2390,93 kcal; Białko ogółem: 97,93 g; Tłuszcz: 69,77 g; Węglowodany ogółem: 354,18 g;	Wartość energetyczna: 2331,41 kcal; Białko ogółem: 102,43 g; Tłuszcz: 62,68 g; Węglowodany ogółem: 350,14 g;	Wartość energetyczna: 2120,13 kcal; Białko ogółem: 103,28 g; Tłuszcz: 58,03 g; Węglowodany ogółem: 313,40 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie				Śniadanie				Śniadanie			
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</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>JE CZ</u> ,)				Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</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>JE CZ</u> ,)				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> ,) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 g			
II ŚN				Mandarynka 1 szt Banan 1szt. 1 szt				Mandarynka 1 szt Podpomyki b/c 15g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)			
Obiad				Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JE CZ</u> ,) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Selepowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JE CZ</u> ,) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
PD				Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u> ,) Wafle ryżowe 15 g				Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u> ,) Wafle ryżowe 15 g			
Kolacja				Herbata 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Salata zielona 20 g				Herbata 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> ,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Salata zielona 20 g			
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 5 g				Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 5 g			
				Wartość energetyczna: 2536,14 kcal; Białko ogółem: 97,53 g; Tłuszcz: 86,30 g; Węglowodany ogółem: 351,07 g;				Wartość energetyczna: 2389,89 kcal; Białko ogółem: 90,50 g; Tłuszcz: 63,81 g; Węglowodany ogółem: 374,22 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 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>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	Jabłko 1 szt 1 szt			
II ŚN	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 9 Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, 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/k b/s 100 g 9 Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Katalfor 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/k b/s 100 g 9 Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 9 Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad				
PD	Kefir 1,5% t 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>) 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>) 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 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: 62,65 g; Węglowodany ogółem: 297,42 g;	Wartość energetyczna: 2102,29 kcal; Białko ogółem: 104,88 g; Tłuszcz: 62,65 g; Węglowodany ogółem: 297,42 g;

2026-01-11 niedziela

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie			
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)
Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)
Pasztet Cieciorowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich		Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udużca* 40 g (<u>SEL</u>)	Pasztet Cieciorowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich
Pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE</u>)		Szynka krucha z pieca wędzarska, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOL</u>)	Pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE</u>)
Pomidor 50 g		Pomidor 50 g	Pomidor 50 g
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)		Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
II ŚN			
Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)
Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Gulasz warzywny z tofu dla* 150 g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL</u>)	Ryż na sypko (brązowy) 200 g
Ryż na sypko 200 g		Ryż na sypko 200 g	Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)		Brokuł gotowany* 200 g	Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)
Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolka szparagowa z wody* 100 g
Kompot owocowy* z/c 250 ml			
Obiad		Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	
PD		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 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 PSZ, GLU ŻYT</u>)		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)
Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</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, SOL, MLE, SEL, GOR</u>)		Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>)	Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>)
Sałata zielona 20 g		Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g
Kolacja		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)		Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)
Sałata zielona 5 g		Sałata zielona 5 g	Sałata zielona 5 g
PN		Wartość energetyczna: 2407,94 kcal; Białko ogółem: 101,30 g; Tłuszcz: 55,74 g; Węglowodany ogółem: 388,10 g.	
Wartość energetyczna: 2488,93 kcal; Białko ogółem: 100,36 g; Tłuszcz: 58,14 g; Węglowodany ogółem: 404,20 g.		Wartość energetyczna: 2211,54 kcal; Białko ogółem: 102,40 g; Tłuszcz: 58,81 g; Węglowodany ogółem: 333,74 g.	

2026-01-12 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.latiwoprzyzwajalnych wegłowodanów
Śniadanie		II ŚN	
Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECH.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECH.</u>)		Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (<u>MLE</u>)	
Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECH.</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>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECH.</u>)		Jęczynowa z makaronem* dieta 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>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tartę 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	
Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kunej poki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2323,65 kcal; Białko ogółem: 95,53 g; Tłuszcz: 69,71 g; Węglowodany ogółem: 340,63 g;		Wartość energetyczna: 2309,91 kcal; Białko ogółem: 99,52 g; Tłuszcz: 64,87 g; Węglowodany ogółem: 341,64 g;	
Wartość energetyczna: 2199,46 kcal; Białko ogółem: 96,89 g; Tłuszcz: 69,72 g; Węglowodany ogółem: 313,73 g;		Wartość energetyczna: 2309,91 kcal; Białko ogółem: 99,52 g; Tłuszcz: 64,87 g; Węglowodany ogółem: 341,64 g;	

2026-01-14 środa					
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 pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na śmietko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 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>) Twarożek na śmietko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g	
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
Budyni o smaku waniliowym z/lc 150 ml (<u>MLE</u>)		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Obiad		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/lc 250 ml			
PD		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/lc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g			
PN		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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g			
		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g			
Wartość energetyczna: 2684,74 kcal; Białko ogółem: 97,64 g; Tłuszcz: 77,08 g; Węglowodany ogółem: 405,51 g;		Wartość energetyczna: 2467,94 kcal; Białko ogółem: 96,82 g; Tłuszcz: 61,54 g; Węglowodany ogółem: 393,08 g;		Wartość energetyczna: 2235,80 kcal; Białko ogółem: 96,62 g; Tłuszcz: 66,19 g; Węglowodany ogółem: 324,30 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyzwajalnych 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>JAL, 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>JAL, SEL, GOR</u>)
	Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Biskopiy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAL</u>)	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAL</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: 2313,26 kcal: Białko ogółem: 86,32 g; Tłuszcz: 65,64 g; Węglowodany ogółem: 348,06 g;	Wartość energetyczna: 2283,63 kcal: Białko ogółem: 94,21 g; Tłuszcz: 58,66 g; Węglowodany ogółem: 350,48 g;	Wartość energetyczna: 2165,49 kcal: Białko ogółem: 86,67 g; Tłuszcz: 64,13 g; Węglowodany ogółem: 322,73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.MLE</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ.GLUŻYT.</u>) Rogal maślaný 50g: 1 szt (<u>GLUPSZ.JAJ.MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ.MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Rogal maślaný 50g: 1 szt (<u>GLUPSZ.JAJ.MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 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>GLUPSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ.MLE</u>) Rukola 10 g	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
			Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.SEL.GLUJECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ.JAJ.RYB.</u>) Sutówka z kapuśy kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ.SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.SEL.GLUJECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ.JAJ.RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ.SEL.</u>) Broku gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.SEL.GLUJECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ.JAJ.RYB.</u>) Sutówka z kapuśy kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ.SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>)
	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>)		Sok owocowo-warzywny 150 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLUPSZ.SOL.MLE</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ.GLUŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	PN	
			Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOL</u>) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2762,88 kcal; Białko ogółem: 109,92 g; Tłuszcz: 82,55 g; Węglowodany ogółem: 403,04 g;		Wartość energetyczna: 2628,79 kcal; Białko ogółem: 112,14 g; Tłuszcz: 66,76 g; Węglowodany ogółem: 402,80 g;		Wartość energetyczna: 2123,03 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 59,00 g; Węglowodany ogółem: 317,85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Latwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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	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- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonej 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- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonej kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Waflle ryżowe 15 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Siatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Siatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Salata 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>) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Salata 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2473,38 kcal; Białko ogółem: 70,36 g; Tłuszcz: 79,69 g; Węglowodany ogółem: 377,14 g.		Wartość energetyczna: 2296,64 kcal; Białko ogółem: 78,90 g; Tłuszcz: 51,98 g; Węglowodany ogółem: 390,13 g.	
		Wartość energetyczna: 2047,01 kcal; Białko ogółem: 77,49 g; Tłuszcz: 62,12 g; Węglowodany ogółem: 315,28 g.	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		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 a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE</u>) Serok twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN		Podpomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Podpomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad		Piecząrkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAL</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Piecząrkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydżane 15 g
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa 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>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurzej polki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2246,64 kcal; Białko ogółem: 88,37 g; Tłuszcz: 60,57 g; Węglowodany ogółem: 345,82 g;	Wartość energetyczna: 2238,60 kcal; Białko ogółem: 104,26 g; Tłuszcz: 49,84 g; Węglowodany ogółem: 352,63 g;	Wartość energetyczna: 2083,53 kcal; Białko ogółem: 111,39 g; Tłuszcz: 51,52 g; Węglowodany ogółem: 310,32 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,

