

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

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>) Bucka 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>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bucka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bucka 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>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, 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>) Bucka 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>) Szyunka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g	
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Biskopcy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
II ŚN				
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydżiano ryżowe 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bucka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiebasa 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>) Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 62.09 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g;	Wartość energetyczna: 2320.80 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g;	Wartość energetyczna: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 311.03 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Śniadanie		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Powidła śliwkowe 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>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 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>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN		Sok pomidorowy 200 ml		
Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryz 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 jabłka z olejem 100 g Surówka z kapuśty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryz 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 tarne 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
Kolacja		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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g		
PN		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		
Wartość energetyczna: 2748,23 kcal; Białko ogółem: 93,27 g; Tłuszcz: 84,45 g; Węglowodany ogółem: 413,33 g.		Wartość energetyczna: 2459,53 kcal; Białko ogółem: 98,43 g; Tłuszcz: 62,57 g; Węglowodany ogółem: 385,22 g.		
Wartość energetyczna: 2385,89 kcal; Białko ogółem: 104,93 g; Tłuszcz: 74,21 g; Węglowodany ogółem: 339,72 g.		Wartość energetyczna: 2385,89 kcal; Białko ogółem: 104,93 g; Tłuszcz: 74,21 g; Węglowodany ogółem: 339,72 g.		

2026-01-20 wtorek

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 pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bucka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bucka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bucka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</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</u> <u>PSZ</u> , Bucka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g
	Pomidor 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chalka 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Paluszki z sezamem 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEZ</u>)
II ŚN	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>S02</u> , Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kopytka ziemniaczane-Ch 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>S02</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Banan 1szt. 1 szt		
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bucka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 20 g
PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Salata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 2481,09 kcal; Białko ogółem: 108,39 g; Tłuszcz: 59,72 g; Węglowodany ogółem: 376,25 g;		Wartość energetyczna: 2540,26 kcal; Białko ogółem: 112,35 g; Tłuszcz: 61,25 g; Węglowodany ogółem: 382,90 g;	Wartość energetyczna: 1975,45 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 51,42 g; Węglowodany ogółem: 290,93 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyzwajalnych 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% 12g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	
II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
PD	Pudding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2377.88 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g;	Wartość energetyczna: 2381.53 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g;	Wartość energetyczna: 2208.20 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g;	

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb 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>)	
	Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ, MLE</u>)	
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		
II ŚN	Chrupki kukurydziane 30 g			Chrupki kukurydziane 30 g
	Watte ryżowe 15 g			
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	
	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
	Ryba smażona (Morszczuk) 100 g	Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g	Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g	
	(<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)	(<u>RYB</u>)	(<u>RYB</u>)	
	Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g	Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	
	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g	
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokuł gotowany* 100 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	
		Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	
			Surowka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>)	
			Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	Chleb Graham 50 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>)	Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE</u>)	Twarożek 60 g (<u>MLE</u>)	
	Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE</u>)	Dżem 20 g	Mandarynka 1 szt	
	Dżem 20 g	Jabko pieczone 1szt. 1 szt		
	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: 2481,45 kcal; Białko ogółem: 97,27 g; Tłuszcz: 70,83 g; Węglowodany ogółem: 373,73 g;	Wartość energetyczna: 2402,65 kcal; Białko ogółem: 103,16 g; Tłuszcz: 59,25 g; Węglowodany ogółem: 373,22 g;	Wartość energetyczna: 2306,15 kcal; Białko ogółem: 108,51 g; Tłuszcz: 70,34 g; Węglowodany ogółem: 331,37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-01-24 sobota				
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		II ŚN		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)		
Sok pomarańczowy 200 ml		Budyni o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Suchary b/c 15 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE</u>)		
Obiad		Obiad		
Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kalaflor gotowany* z/c 250 ml Kompot owocowy* 100 g	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD		PD		
Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki ciemny: węd. wp., homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 50 g	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>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 15 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	
Kolacja		Kolacja		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki ciemny: węd. wp., homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	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>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAL</u>) Sałata zielona 20 g		
PN		PN		
Wartość energetyczna: 2714,08 kcal; Białko ogółem: 89,62 g; Tłuszcz: 85,28 g; Węglowodany ogółem: 409,27 g;		Wartość energetyczna: 2420,43 kcal; Białko ogółem: 93,18 g; Tłuszcz: 55,96 g; Węglowodany ogółem: 396,48 g;		Wartość energetyczna: 2389,96 kcal; Białko ogółem: 95,74 g; Tłuszcz: 67,80 g; Węglowodany ogółem: 367,16 g;
Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g				

2026-01-25 niedziela			
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 ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatnik 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
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 Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
Obiad		Herbatka 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>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbatka 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>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g
PD		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
PN		Herbatka 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>) Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbatka 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g
		Wartość energetyczna: 2297,27 kcal! Białko ogółem: 100,23 g; Tłuszcz: 68,45 g; Węglowodany ogółem: 331,80 g;	Wartość energetyczna: 2188,03 kcal! Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 53,14 g; Węglowodany ogółem: 335,25 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.:łatwoprzyzwajalnych 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Baton zbożowy Bał 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORŻ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ,</u>)	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
II ŚN	Kapusińiak z kapuszy białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Młus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surowka z kapuszy białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Banan 1 szt. 1 szt		
PD	Sok owocowo-warzywny 200 ml Wafle ryżowe 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>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 twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g		
PN	Wartość energetyczna: 2883.62 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 83.98 g; Węglowodany ogółem: 441.93 g;		
		Wartość energetyczna: 2521.94 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodany ogółem: 388.49 g;	Wartość energetyczna: 2270.84 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 68.53 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr:łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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, MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salała 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, MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
Obiad	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>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) 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>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Salałka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Sok jabłkowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Kalaflor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Kalaflor gotowany* 50 g
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2347.87 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 57.21 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g;	Wartość energetyczna: 2269.08 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 52.68 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g;
			Wartość energetyczna: 2294.08 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Ryż na mleku 300 ml (<i>MLE.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLUPSZ, GLUZYT.</i>) Rogal maślaný 50g. 1 szt (<i>GLUPSZ, JAJ, MLE.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<i>MLE.</i>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<i>MLE.</i>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<i>GLUPSZ.</i>) Rogal maślaný 50g. 1 szt (<i>GLUPSZ, JAJ, MLE.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<i>MLE.</i>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<i>MLE.</i>)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<i>MLE.</i>) Podpiomyki b/c 15 g (<i>GLUPSZ, MLE.</i>)
Obiad		Grysikowa * 400 ml (<i>GLUPSZ, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<i>GLUPSZ, JAJ.</i>) Sos ziołowy* 100 ml (<i>GLUPSZ, SEL.</i>) Surowka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<i>MLE.</i>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<i>GLUPSZ, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<i>GLUPSZ, JAJ.</i>) Sos ziołowy* 100 ml (<i>GLUPSZ, SEL.</i>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Paluszki z sezamem 15 g (<i>GLUPSZ, SEZ.</i>)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLUPSZ, GLUZYT.</i>) Chleb Graham 50 g (<i>GLUPSZ.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Szyńka szkolna- wp. parzona 20 g (<i>GLUPSZ, SOL, MLE.</i>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<i>RYB, SEL.</i>) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<i>GLUPSZ.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<i>GLUPSZ, SOL, MLE.</i>) Pomidor 60 g
PN	Chleb Graham 60 g (<i>GLUPSZ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<i>SOL.</i>) Salata zielona 5 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<i>GLUPSZ.</i>) Masło extra 82% 12 g (<i>MLE.</i>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<i>GLUPSZ, SOL, MLE.</i>) Papryka świeża 60 g
Wartość energetyczna: 2447.06 kcal; Biało ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 76.32 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g;		Wartość energetyczna: 2387.90 kcal; Biało ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 66.17 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g;	Wartość energetyczna: 2164.03 kcal; Biało ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

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	Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g	
	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>)		
	Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>)	Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOL</u>)	Szynka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)		
	Salatka z ryżu*- meksykańska 60 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Salatka z ryżu*- meksykańska 60 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>)		
II ŚN	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>)			
	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 100 ml (<u>MLE</u>)				
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)		
	Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	Sos boloński z mięsa wp (-) -dla 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Sos boloński z mięsa wp (-) -dla 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Sos boloński z mięsa wp (-) -dla 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		
	Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)	Marchew gotowana z olejem 100 g	Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)		
	Brokuł gotowany* 100 g	Brokuł gotowany* 100 g	Brokuł gotowany* 100 g		
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	Chleb Graham 50 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>)	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g		
	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g		
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)		
			Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)		
			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		
			Ogórek kiszony 15 g		
	Wartość energetyczna: 2431.45 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 61.75 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g;	Wartość energetyczna: 2421.44 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g;	Wartość energetyczna: 2200.63 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g;		

2026-01-30 piątek					
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie		II ŚN		Śniadanie	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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>) Powidła ślimkowe 20 g Serek twardogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Serrek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>)		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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>) Dżem 20 g Serek twardogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surowka z kapuśty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surowka z kapuśty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Obiad		PD	
Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>)		Biszkopiy b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 50 g		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>) Serek twardogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	
Kolacja		PN		Kolacja	
Ogórek kiszony 50 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>) Pomidor 15 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>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2157.02 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g;		Wartość energetyczna: 2732.00 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g;		Wartość energetyczna: 2122.71 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 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>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka drobowa drobiowa kielbasa 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 tarte 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z kapuśy białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Sok pomidorowy 200 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 cieszynki-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 b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego 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: 2479,46 kcal. Białko ogółem: 73,23 g. Tłuszcz: 70,12 g. Węglowodany ogółem: 403,13 g;		Wartość energetyczna: 2191,63 kcal. Białko ogółem: 76,51 g. Tłuszcz: 41,38 g. Węglowodany ogółem: 392,32 g;
				Wartość energetyczna: 2099,26 kcal. Białko ogółem: 88,59 g. Tłuszcz: 54,48 g. Węglowodany ogółem: 335,27 g;

2026-01-31 sobota

ŁÓDŹ- CSK UCP Podstawowa				ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwo strawna				ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie				II ŚN				Obiad			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný 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 z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g				Jabłko 1 szt 1 szt				Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g				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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 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>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
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>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g			
PN				Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g			
Wartość energetyczna: 2175,70 kcal; Białko ogółem: 85,74 g; Tłuszcz: 60,37 g; Węglowodany ogółem: 329,22 g;				Wartość energetyczna: 2064,69 kcal; Białko ogółem: 101,03 g; Tłuszcz: 46,52 g; Węglowodany ogółem: 316,03 g;				Wartość energetyczna: 2080,60 kcal; Białko ogółem: 108,96 g; Tłuszcz: 56,10 g; Węglowodany ogółem: 299,78 g;			

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

