

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Plaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>)
	II ŚN Wątel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZL, SOL, MLE, ORZ.</u>)	Sok pomarańczowy 150 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 15 g
	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>) Surowka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kolej z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surowka 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		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>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, 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 kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2547.43 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g;	Wartość energetyczna: 2468.81 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 405.63 g;	Wartość energetyczna: 2226.76 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-02-03 wtorek

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna		ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
Śniadanie		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU, OW.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Suchiany b/c 15 g (GLU PSZ, SOL, MLE.)			
Obiad		Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kuski ślaskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Satałka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kuski ślaskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarłe 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/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			
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			
PN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g			
Wartość energetyczna: 2528,12 kcal; Białko ogółem: 96,67 g; Tłuszcz: 77,15 g; Węglowodany ogółem: 370,65 g;		Wartość energetyczna: 2473,00 kcal; Białko ogółem: 106,45 g; Tłuszcz: 64,53 g; Węglowodany ogółem: 375,74 g;		Wartość energetyczna: 2262,62 kcal; Białko ogółem: 109,57 g; Tłuszcz: 62,53 g; Węglowodany ogółem: 327,77 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CKSK UCP Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów
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>) Rogal maślanej 50g: 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Rogal maślanej 50g: 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	Banan 1szt. 1 szt		
II ŚN	logurt naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Wałki ryżowe 15 g		
Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Surowka wielowarzywna 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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)		
PD	Biszkopty b/mł 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)		
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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>)
	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>) Pomidor 15 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>) Pomidor 15 g		
Wartość energetyczna: 2553,81 kcal; Białko ogółem: 87,40 g; Tłuszcz: 67,59 g; Węglowodany ogółem: 411,83 g;		Wartość energetyczna: 2533,06 kcal; Białko ogółem: 93,23 g; Tłuszcz: 58,70 g; Węglowodany ogółem: 416,97 g;	
		Wartość energetyczna: 2153,50 kcal; Białko ogółem: 95,84 g; Tłuszcz: 64,44 g; Węglowodany ogółem: 315,85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

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</u> <u>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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>)
	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Ważle ryżowe 15 g
II ŚN	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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskówka * 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>) Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Chrupki kukurydziane 30 g		
PD	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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>) Serrek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>) Pomidor 15 g		
PN	Wartość energetyczna: 2557,36 kcal; Białko ogółem: 101,49 g; Tłuszcz: 77,33 g; Węglowodany ogółem: 379,51 g;		
	Wartość energetyczna: 2342,87 kcal; Białko ogółem: 94,69 g; Tłuszcz: 57,05 g; Węglowodany ogółem: 374,06 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CKSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CKSK UCP Z ogrzawionych/ważających węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g
	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt Podpłomyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE)
II ŚN	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE) Waflle ryżowe 15 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki dietetyczne - węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL) Musztarda 20 g (GOR) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR) Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2336,14 kcal; Białko ogółem: 97,53 g; Tłuszcz: 88,30 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;	Wartość energetyczna: 2263,49 kcal; Białko ogółem: 97,90 g; Tłuszcz: 71,24 g; Węglowodany ogółem: 327,35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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.</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 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.</u> <u>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>) Pieczywo chrupkie kukurydź i ryżowe 15 g	
II ŚN	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, RYB.</u>) Surowka z kapuśy 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.</u> <u>MLE.SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 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 brzoskwińowym 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
		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>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
PN			
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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

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

Jadłospis za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprz./swajalnych węglowodanów
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wąrobką 50 g (<u>GLU PSZ, SOL SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW, JAJ GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)			Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (<u>SEL</u>) Szynka knucha z pleca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOL MLE, SEL, może zawierać: JAJ GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wąrobką 50 g (<u>GLU PSZ, SOL SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 50 g
II ŚN	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>)	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy/ papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surovka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzwywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOL SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surovka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
	Banan 1 szt. 1 szt		Sok wielowarzynny pastenizowany 150 ml Pieczywo chtiupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niepalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niepalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niepalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna: 2229,04 kcal; Białko ogółem: 101,40 g; Tłuszcz: 61,81 g; Węglowodany ogółem: 332,49 g;
	Wartość energetyczna: 2506,43 kcal; Białko ogółem: 99,36 g; Tłuszcz: 61,14 g; Węglowodany ogółem: 402,95 g;	Wartość energetyczna: 2407,94 kcal; Białko ogółem: 101,50 g; Tłuszcz: 55,74 g; Węglowodany ogółem: 388,10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Plaki ięzcienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogorek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Plaki ięzcienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogorek kiszony 50 g
	Jogurt owocowy leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Suchy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ MLE</u>)
II ŚN	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem 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 łane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno łane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z kopekiem 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym 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>) Szynek szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynek szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Szynek szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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: 2347,35 kcal; Białko ogółem: 93,82 g; Tłuszcz: 70,64 g; Węglowodany ogółem: 346,17 g;		Wartość energetyczna: 2333,61 kcal; Białko ogółem: 97,81 g; Tłuszcz: 65,80 g; Węglowodany ogółem: 347,18 g;	Wartość energetyczna: 2210,60 kcal; Białko ogółem: 96,22 g; Tłuszcz: 71,36 g; Węglowodany ogółem: 313,46 g;

Jadłospis za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa			ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słoiko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słoiko 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU 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
	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
II ŚN	Kapuśniak z kapuśy kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</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>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/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/c 250 ml	Ziemiaczana * 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>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 15 g	
PD	Herbatniki 30 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAŁ, GOR</u>) Salata zielona 20 g	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2263,88 kcal; Białko ogółem: 97,81 g; Tłuszcz: 66,39 g; Węglowodany ogółem: 329,10 g;
	Wartość energetyczna: 2685,82 kcal; Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 76,08 g; Węglowodany ogółem: 407,91 g;	Wartość energetyczna: 2467,94 kcal; Białko ogółem: 96,82 g; Tłuszcz: 61,54 g; Węglowodany ogółem: 393,08 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CKSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ- CSK UCP Łatwa strawna	ŁÓDŹ- CSK UCP Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu* - meksykańska 60 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>)
	II ŚN	Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
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 (l-dziela 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 (l-dziela 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 (l-dziela 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	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g
	PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2532,46 kcal; Białko ogółem: 89,10 g; Tłuszcz: 76,69 g; Węglowodany ogółem: 376,14 g;		Wartość energetyczna: 2263,63 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;

Jadłospis za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
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>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
II ŚN	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapuśy 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	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</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>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapuśy 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	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0.2L kubek 1 szt Suchyary b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOL.</u> <u>MLE.</u>)	
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>) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE.</u>)	Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szywnkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 1 szt 1 szt
			Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szywnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Pomidor 15 g
PN			
	Wartość energetyczna: 2769,51 kcal; Białko ogółem: 115,56 g; Tłuszcz: 81,44 g; Węglowodany ogółem: 398,26 g;	Wartość energetyczna: 2615,29 kcal; Białko ogółem: 118,14 g; Tłuszcz: 82,26 g; Węglowodany ogółem: 400,25 g;	Wartość energetyczna: 2138,05 kcal; Białko ogółem: 96,87 g; Tłuszcz: 60,05 g; Węglowodany ogółem: 319,50 g;

ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszaný 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>) Parówki chudej- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyntka zielonogórska- wędz. parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyntka zielonogórska- wędz. parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN Banan 1szt. 1 szt		Keir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 15 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka 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 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt. 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszaný 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wędz. 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 10 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wędz. 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 10 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>) Szyntka krucha z pieca wędz. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2477,38 kcal. Białko ogółem: 70,06 g; Tłuszcz: 80,69 g; Węglowodany ogółem: 376,24 g;		Wartość energetyczna: 2300,64 kcal. Białko ogółem: 78,60 g; Tłuszcz: 52,98 g; Węglowodany ogółem: 389,23 g;	Wartość energetyczna: 2047,01 kcal. Białko ogółem: 77,49 g; Tłuszcz: 62,12 g; Węglowodany ogółem: 315,28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

2026-02-15 niedziela			
ŁÓDŹ-CSK UCP Podstawowa		ŁÓDŹ-CSK UCP Łatwo strawna	ŁÓDŹ-CSK UCP Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie		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>) Serkek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		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>) Serkek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
II ŚN		Budyn o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad		Pieczarkowa 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>) Surowka z kapuszy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml	
PD		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	
Kolacja		Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	
PN		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 Pomidor 50 g Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej 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: 345,62 g;		Wartość energetyczna: 2236,60 kcal; Białko ogółem: 104,26 g; Tłuszcz: 49,84 g; Węglowodany ogółem: 352,63 g;	
Wartość energetyczna: 2087,53 kcal; Białko ogółem: 111,09 g; Tłuszcz: 52,52 g; Węglowodany ogółem: 309,42 g;		Wartość energetyczna: 2087,53 kcal; Białko ogółem: 111,09 g; Tłuszcz: 52,52 g; Węglowodany ogółem: 309,42 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,

