

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 120 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
PN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE.)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Sałata zielona 5g	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE.)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2904.49 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2859.71 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 89.57 g; Węglowodany ogółem: 427.62 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2506.81 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 96.17 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2699.32 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 407.59 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 3252.81 kcal; Białko ogółem: 151.68 g; Tłuszcz: 114.54 g; Węglowodany ogółem: 417.63 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2812.76 kcal; Białko ogółem: 146.81 g; Tłuszcz: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2398.25 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 3031.62 kcal; Białko ogółem: 132.23 g; Tłuszcz: 102.95 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 10.79 g;

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

		ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tywój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
	Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLUPSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLUPSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLUPSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2851.41 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 410.29 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2944.90 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 429.71 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2521.64 kcal; Białko ogółem: 127.73 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2895.79 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 421.21 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 3495.84 kcal; Białko ogółem: 172.00 g; Tłuszcz: 118.11 g; Węglowodany ogółem: 447.70 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 3149.55 kcal; Białko ogółem: 185.92 g; Tłuszcz: 107.93 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2652.06 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 3533.79 kcal; Białko ogółem: 158.86 g; Tłuszcz: 145.44 g; Węglowodany ogółem: 408.54 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 12.60 g;

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)			Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 3151.08 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 116.26 g; Węglowodany ogółem: 423.65 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2743.65 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 84.21 g; Węglowodany ogółem: 394.79 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2510.33 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2513.98 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3551.09 kcal; Białko ogółem: 171.77 g; Tłuszcz: 123.09 g; Węglowodany ogółem: 445.47 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2988.20 kcal; Białko ogółem: 161.18 g; Tłuszcz: 108.92 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2366.50 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3174.78 kcal; Białko ogółem: 150.91 g; Tłuszcz: 107.17 g; Węglowodany ogółem: 405.73 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.72 g;

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2896.89 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 78.48 g; Węglowodany ogółem: 451.85 g; W tym cukry: 118.31 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2916.72 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 459.36 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2454.00 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2962.01 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 80.91 g; Węglowodany ogółem: 451.30 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 3282.85 kcal; Białko ogółem: 168.64 g; Tłuszcz: 94.02 g; Węglowodany ogółem: 455.13 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2847.18 kcal; Białko ogółem: 161.38 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2628.60 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 83.15 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 3098.38 kcal; Białko ogółem: 157.20 g; Tłuszcz: 97.98 g; Węglowodany ogółem: 410.13 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 9.68 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszena 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszena długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Bułka pszena 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 25g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszena długa krojona 150 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidła śliwkowe 30g 1 szt
	II SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Szczynek z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Szczynek z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Szczynek z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Szczynek z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszena długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszena długa krojona 150 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszena długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)	Bułka pszena długa krojona 150 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Bułka pszena długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszena długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2736.90 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 73.08 g; Węglowodany ogółem: 418.70 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2757.34 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2252.31 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2662.77 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 417.28 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 3307.51 kcal; Białko ogółem: 160.93 g; Tłuszcz: 100.05 g; Węglowodany ogółem: 452.00 g; W tym cukry: 112.17 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2802.84 kcal; Białko ogółem: 160.06 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2633.12 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 82.83 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2950.59 kcal; Białko ogółem: 142.07 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 401.71 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.02 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galarełka drobiowa z udużcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galarełka drobiowa z udużcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udużca* 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udużca* 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 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>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udużca* 100 g (<u>SEL</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb pszenna 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2702.76 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 400.34 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2519.09 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2328.24 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2563.49 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2924.22 kcal; Białko ogółem: 157.18 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 395.72 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2782.32 kcal; Białko ogółem: 171.49 g; Tłuszcz: 89.98 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 49.13 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2561.29 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2896.82 kcal; Białko ogółem: 141.69 g; Tłuszcz: 95.74 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.64 g;	

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

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 250 ml Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Babka piaskowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Babka piaskowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 3193.55 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 116.45 g; Węglowodany ogółem: 417.99 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 3168.20 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 429.84 g; W tym cukry: 118.90 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2498.97 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 96.36 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2994.35 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 96.36 g; Węglowodany ogółem: 421.54 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 3978.17 kcal; Białko ogółem: 203.53 g; Tłuszcz: 160.81 g; Węglowodany ogółem: 441.44 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 3265.67 kcal; Białko ogółem: 205.68 g; Tłuszcz: 143.75 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2689.79 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 4057.80 kcal; Białko ogółem: 214.57 g; Tłuszcz: 146.54 g; Węglowodany ogółem: 484.50 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.53 g;		

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE , Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE , Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wiewprza, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka krucha z pieca wiewprza, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL , Banan 1szt. 1 szt Szynka krucha z pieca wiewprza, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka krucha z pieca wiewprza, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
II SN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE ,)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL , Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL , Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Szynka wiewprza pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Pierogi z mięsem wiewprzo-wołowym* 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR , Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL , Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wiewprza pieczona 100 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL , Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Szynka wiewprza pieczona 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL , Pierogi z mięsem wiewprzo-wołowym* 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR , Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)		Mus z brzoskwiń 100 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Ser żółty 50 g (MLE , Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)
	Wartość energetyczna: 2616.92 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 438.40 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2737.20 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 458.73 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2307.79 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 52.76 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2939.71 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 456.76 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 3956.95 kcal; Białko ogółem: 149.82 g; Tłuszcz: 148.79 g; Węglowodany ogółem: 524.84 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2766.55 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 54.61 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2752.14 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 84.43 g; Węglowodany ogółem: 422.60 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 3857.83 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 155.74 g; Węglowodany ogółem: 503.00 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 10.69 g;

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko w sosie śmietanowo-majonezowym KL M 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kalafor gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Brzoskwinie w syropie 100 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2819.23 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 92.98 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2621.17 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 71.21 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2362.04 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 79.30 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2610.79 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 68.99 g; Węglowodany ogółem: 402.77 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 3021.32 kcal; Białko ogółem: 164.46 g; Tłuszcz: 87.05 g; Węglowodany ogółem: 407.19 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2722.30 kcal; Białko ogółem: 173.49 g; Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2472.59 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 3100.07 kcal; Białko ogółem: 165.21 g; Tłuszcz: 111.28 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 13.00 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-14 środa	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z paszki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek i z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
2026-01-14 środa	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
2026-01-14 środa	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)
2026-01-14 środa								
	Wartość energetyczna: 3076.30 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 451.79 g; W tym cukry: 121.97 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2971.85 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 472.66 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2496.93 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 54.49 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2785.17 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 73.63 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 3570.53 kcal; Białko ogółem: 163.93 g; Tłuszcz: 114.82 g; Węglowodany ogółem: 478.99 g; W tym cukry: 122.65 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2946.83 kcal; Białko ogółem: 156.59 g; Tłuszcz: 102.97 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 54.84 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2694.15 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 3127.68 kcal; Białko ogółem: 149.79 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 425.83 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.18 g;

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

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 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>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymna pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 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>) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 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	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2871.50 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 423.24 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2853.30 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 443.51 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 32.63 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2807.94 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 424.27 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 3135.92 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 434.20 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2735.13 kcal; Białko ogółem: 146.78 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2516.76 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 72.74 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2801.28 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Tłuszcz: 74.25 g; Węglowodany ogółem: 406.73 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.31 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Gruszki połówki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
2026-01-16 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g	
2026-01-16 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Galaretkę z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 3028.96 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 98.30 g; Węglowodany ogółem: 420.64 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2837.70 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2528.41 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 84.48 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2792.72 kcal; Białko ogółem: 135.49 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3405.00 kcal; Białko ogółem: 179.66 g; Tłuszcz: 106.12 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 3011.71 kcal; Białko ogółem: 195.11 g; Tłuszcz: 109.09 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2583.93 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 79.88 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 3200.00 kcal; Białko ogółem: 175.82 g; Tłuszcz: 102.45 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 11.25 g;	

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Burczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszena długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wę dzona,parzona 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wę dzona,parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszena długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wę dzona,parzona 80 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wę dzona,parzona 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2807.98 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 92.13 g; Węglowodany ogółem: 433.71 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2737.65 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 441.04 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2229.84 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2422.79 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 3473.60 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 113.85 g; Węglowodany ogółem: 484.79 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2774.27 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 55.21 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2368.76 kcal; Białko ogółem: 61.83 g; Tłuszcz: 72.81 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 3339.82 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 120.84 g; Węglowodany ogółem: 448.71 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 11.59 g;	

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	II SN		Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR</u>)			Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	
	Wartość energetyczna: 2620.98 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2524.78 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2100.25 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 63.91 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 3218.62 kcal; Białko ogółem: 168.66 g; Tłuszcz: 106.15 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2777.05 kcal; Białko ogółem: 168.41 g; Tłuszcz: 101.75 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2397.23 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 3554.74 kcal; Białko ogółem: 156.75 g; Tłuszcz: 144.62 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.59 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,