

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Gruszkę połówki 100 g 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>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<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 ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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 Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pasta warzywna* 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 3043.67 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 458.10 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2591.95 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 415.99 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2197.94 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2699.44 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 420.92 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3255.33 kcal; Białko ogółem: 140.73 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 468.36 g; W tym cukry: 111.27 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2532.10 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 52.75 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2596.15 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 3204.27 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 112.73 g; Kw. tł. nasy.: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 428.85 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 9.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-01-20 wtorek	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>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Papryka świeża 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek 100 g (<u>SEZ,</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	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Papryka świeża 100 g (<u>SEZ,</u>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Papryka świeża 100 g (<u>SEZ,</u>) 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 100g (<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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Papryka świeża 100 g (<u>SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron bezglutenowy 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Mus z brzoskwiń 150 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>) Ser topiony Gouda plasty 16,25g 3 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chalka 80g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 80g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidory 30g 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Dżem 25g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) Kasza gryczana 200 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna* 100g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	
	Wartość energetyczna: 3285.93 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 108.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 463.57 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Soli: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2965.45 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 466.17 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Soli: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2677.02 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 101.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Soli: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2994.55 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 475.50 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Soli: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 3720.26 kcal; Białko ogółem: 176.42 g; Tłuszcz: 123.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 486.48 g; W tym cukry: 116.79 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Soli: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 3126.66 kcal; Białko ogółem: 159.84 g; Tłuszcz: 128.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Soli: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2691.14 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Soli: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 3627.26 kcal; Białko ogółem: 158.46 g; Tłuszcz: 123.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 477.77 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Soli: 17.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , 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 , Salatka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (RYB , Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 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 , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL , Pomidor 90 g Salata zielona 10 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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Salatka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (RYB, SEL , Pomidor 90 g Salata zielona 10 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 , 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE , 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE , 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 ,)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		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% tł.) 1 szt (MLE , Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR , Musztarda 20 g (GOR , Banan 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.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Buraczki gotowane 100 g Ketchup 20 g (SEL , Ser żółty 50 g (MLE , Banan 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.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g (SEL , Ser żółty 50 g (MLE , Banan 1szt. 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 , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) 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 , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Masło extra 82% 5 g (MLE ,)
	Wartość energetyczna: 3154.14 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 451.19 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2858.52 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 423.54 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2263.24 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 36.63 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2563.02 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 422.75 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 3577.78 kcal; Białko ogółem: 163.26 g; Tłuszcz: 130.83 g; Kw. tł. nasy.: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 447.26 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2499.38 kcal; Białko ogółem: 159.64 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2308.70 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 3256.64 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 107.31 g; Kw. tł. nasy.: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 440.50 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-29 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczy	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-29 czwartek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek twarogowy homogenizowany 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</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>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	Obiad Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	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 Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) 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 Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2792.41 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 404.99 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2983.45 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 465.68 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2478.79 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2832.43 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 447.45 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 3270.58 kcal; Białko ogółem: 158.87 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 441.80 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 3012.87 kcal; Białko ogółem: 169.08 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 37.24 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2553.19 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 3382.03 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 123.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 12.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-01-23 piątek	II ŚN								
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana 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 z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* (bez mlek) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (<u>RYB.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (<u>RYB.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Twarożek na słodko 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 3042,30 kcal; Białko ogółem: 133,35 g; Tłuszcz: 99,77 g; Kw. tł. nasy.: 37,54 g; Węglowodany ogółem: 414,57 g; W tym cukry: 112,46 g; Błonnik pok.: 29,58 g; Sól: 7,97 g;	Wartość energetyczna: 2949,98 kcal; Białko ogółem: 126,29 g; Tłuszcz: 93,36 g; Kw. tł. nasy.: 36,69 g; Węglowodany ogółem: 406,44 g; W tym cukry: 116,40 g; Błonnik pok.: 25,29 g; Sól: 7,49 g;	Wartość energetyczna: 2356,56 kcal; Białko ogółem: 126,29 g; Tłuszcz: 75,13 g; Kw. tł. nasy.: 30,39 g; Węglowodany ogółem: 314,85 g; W tym cukry: 43,38 g; Błonnik pok.: 43,27 g; Sól: 7,81 g;	Wartość energetyczna: 2875,69 kcal; Białko ogółem: 121,73 g; Tłuszcz: 81,86 g; Kw. tł. nasy.: 31,64 g; Węglowodany ogółem: 429,62 g; W tym cukry: 124,76 g; Błonnik pok.: 23,26 g; Sól: 6,53 g;	Wartość energetyczna: 3476,04 kcal; Białko ogółem: 187,31 g; Tłuszcz: 123,00 g; Kw. tł. nasy.: 41,27 g; Węglowodany ogółem: 419,35 g; W tym cukry: 111,10 g; Błonnik pok.: 25,49 g; Sól: 10,71 g;	Wartość energetyczna: 2997,53 kcal; Białko ogółem: 187,80 g; Tłuszcz: 108,12 g; Kw. tł. nasy.: 36,79 g; Węglowodany ogółem: 343,79 g; W tym cukry: 50,31 g; Błonnik pok.: 44,27 g; Sól: 11,21 g;	Wartość energetyczna: 2652,44 kcal; Białko ogółem: 87,85 g; Tłuszcz: 83,01 g; Kw. tł. nasy.: 26,85 g; Węglowodany ogółem: 393,71 g; W tym cukry: 93,54 g; Błonnik pok.: 32,41 g; Sól: 4,93 g;	Wartość energetyczna: 3405,22 kcal; Białko ogółem: 179,69 g; Tłuszcz: 120,08 g; Kw. tł. nasy.: 39,10 g; Węglowodany ogółem: 411,39 g; W tym cukry: 74,86 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 9,34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-29 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczy	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-24 sobota	Śniadanie	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>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 90 g Sałata lodowa 10 g 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>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	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 Buraczki gotowane 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) (Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) (Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) (Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) (Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) (Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) (Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) (Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Pomidor 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2722.01 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2499.93 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2244.15 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; W tym cukry: 30.86 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2548.73 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3249.19 kcal; Białko ogółem: 150.39 g; Tłuszcz: 111.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2922.68 kcal; Białko ogółem: 158.91 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2347.40 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 3097.51 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 112.55 g; Kw. tł. nasy.: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>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>) Pasta z twarogu waniliowa 100 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 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 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 JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 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 Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek (i)z/c 150 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek (i)z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g 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 Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Pomidor 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>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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2879.48 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 109.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2765.02 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2565.39 kcal; Białko ogółem: 153.12 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 34.82 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2772.85 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 3496.89 kcal; Białko ogółem: 211.08 g; Tłuszcz: 137.88 g; Kw. tł. nasy.: 50.92 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3255.02 kcal; Białko ogółem: 228.06 g; Tłuszcz: 141.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; W tym cukry: 34.82 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2645.88 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 97.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 3569.57 kcal; Białko ogółem: 207.16 g; Tłuszcz: 133.65 g; Kw. tł. nasy.: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 397.57 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 10.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 3067.99 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 463.09 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sol: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 3004.42 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 479.66 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sol: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2413.33 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 31.92 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sol: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2762.64 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 425.27 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sol: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 3343.53 kcal; Białko ogółem: 140.19 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 515.78 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sol: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2829.15 kcal; Białko ogółem: 163.54 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 49.98 g; Sol: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2571.16 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 405.11 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sol: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 3127.81 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 487.22 g; W tym cukry: 27.55 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sol: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-29 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<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, SOZ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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	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, SOZ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł 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 (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sołferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sołferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Psz, SEL. Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sołferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sołferino (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sołferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 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>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>)	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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	P.N		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Ser żółty 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: 3261.34 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 498.79 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 3034.33 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 477.96 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 3012.50 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 480.39 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 3803.42 kcal; Białko ogółem: 178.10 g; Tłuszcz: 120.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.40 g; Węglowodany ogółem: 514.96 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2816.72 kcal; Białko ogółem: 152.99 g; Tłuszcz: 100.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2550.58 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 3764.55 kcal; Białko ogółem: 175.68 g; Tłuszcz: 122.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 503.52 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 9.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż 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) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż 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) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż 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) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż 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 Banan 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (GLU PSZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (GLU PSZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (GLU PSZ, JAJ) Pulpet wołowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (GLU PSZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (GLU PSZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (GLU PSZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Pomidory 30g 1 szt Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (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) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidory 30g 1 szt Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	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 osłonie niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	
		Wartość energetyczna: 2992.95 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 446.47 g; W tym cukry: 133.34 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2983.32 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 453.09 g; W tym cukry: 133.83 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2580.76 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 334.53 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2887.18 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 446.76 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3351.15 kcal; Białko ogółem: 163.96 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 463.51 g; W tym cukry: 140.23 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2906.52 kcal; Białko ogółem: 166.67 g; Tłuszcz: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2563.25 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 3151.14 kcal; Białko ogółem: 148.03 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 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 b/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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa 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) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (j)z/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (j)z/c 100 g	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) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 20 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Mus z jabłek (j)z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (JAJ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (JAJ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 3482.51 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 139.91 g; Kw. tł. nasy.: 49.59 g; Węglowodany ogółem: 441.75 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2999.75 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 99.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 429.72 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2638.93 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 3328.59 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 508.62 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 4036.56 kcal; Białko ogółem: 154.50 g; Tłuszcz: 143.06 g; Kw. tł. nasy.: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 512.48 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 3054.75 kcal; Białko ogółem: 154.50 g; Tłuszcz: 117.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2678.53 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 3743.02 kcal; Białko ogółem: 159.80 g; Tłuszcz: 133.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 486.82 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 11.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 40g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chalka 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Chalka 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chalka 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE,) 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chalka 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt 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 90 g (GLU PSZ,) Chalka 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
	Obiad	Kalafloriowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafloriowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafloriowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL,)			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL,)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Buraczki gotowane 100 g 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ser żółty 20 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Ser żółty 20 g (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)
Wartość energetyczna: 2910.44 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.24 g; Wartość energetyczna: 2810.44 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 418.11 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.69 g; Wartość energetyczna: 2322.44 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 8.28 g; Wartość energetyczna: 2650.47 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.20 g; Wartość energetyczna: 3207.35 kcal; Białko ogółem: 160.51 g; Tłuszcz: 99.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 426.71 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 10.39 g; Wartość energetyczna: 2739.78 kcal; Białko ogółem: 153.90 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 11.88 g; Wartość energetyczna: 2358.98 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 4.98 g; Wartość energetyczna: 3301.91 kcal; Białko ogółem: 139.94 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.07 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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)
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g 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>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brzoskwinie w syropie 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretka z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400ml (<u>MLE, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 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 Banan 1szt. 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjś smak 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
			Wartość energetyczna: 2661.04 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 419.14 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2437.41 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 418.56 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2160.56 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2349.83 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 3122.89 kcal; Białko ogółem: 145.13 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 462.16 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2846.04 kcal; Białko ogółem: 148.86 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 63.19 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2311.47 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-29 do dnia 2026-02-01 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)	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszaný 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>) Twarożek 100g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	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>) Twarożek z papryką 100 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>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszaný 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona parzona 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</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>) Kapusta zasmażana 200g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</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>) Kapusta zasmażana 200g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<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 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszaný 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<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 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszaný 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<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 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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 Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2734.87 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sol: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2511.34 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sol: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2217.58 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sol: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2509.51 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sol: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 3159.46 kcal; Białko ogółem: 161.27 g; Tłuszcz: 103.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 408.14 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sol: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2687.30 kcal; Białko ogółem: 161.06 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sol: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2329.39 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sol: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 3255.14 kcal; Białko ogółem: 157.53 g; Tłuszcz: 115.40 g; Kw. tł. nasy.: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sol: 10.09 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 JEĆZ - 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,