

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)	
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</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 osłonie niejadłej 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śniad.			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/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 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 20g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2864.55 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2769.13 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 423.40 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2499.04 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 96.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 407.59 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2699.32 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 407.59 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 3153.00 kcal; Białko ogółem: 151.06 g; Tłuszcz: 109.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 402.70 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2804.99 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 2398.25 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 3053.82 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 412.76 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 10.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)	
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) 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) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śni		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	
	Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluskі śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluskі śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluskі śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluskі śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka śledziowa z ziemniakami 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Salatka śledziowa z ziemniakami 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	
		Wartość energetyczna: 3048.85 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 110.46 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 414.35 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2973.92 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 432.49 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2600.34 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2878.34 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 424.29 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 3735.52 kcal; Białko ogółem: 169.37 g; Tłuszcz: 143.74 g; Kw. tł. nasy.: 53.28 g; Węglowodany ogółem: 452.60 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 3228.25 kcal; Białko ogółem: 186.06 g; Tłuszcz: 111.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2634.61 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 3579.32 kcal; Białko ogółem: 155.77 g; Tłuszcz: 147.79 g; Kw. tł. nasy.: 68.36 g; Węglowodany ogółem: 417.71 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 12.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 90 g (<u>GOR.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 90 g Roszponka 10 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 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>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>)			Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* 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>)		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolejacja	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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% 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>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Salata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2900.13 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2754.29 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 400.24 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2480.02 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2523.86 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 3409.97 kcal; Białko ogółem: 169.94 g; Tłuszcz: 112.10 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 435.25 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2957.89 kcal; Białko ogółem: 161.17 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 43.35 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 3040.64 kcal; Białko ogółem: 147.41 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 404.16 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarógzek z papryką 100 g (MLE) Banan 1szt. 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Twarógzek z papryką 100 g (MLE) Banan 1szt. 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Twarógzek z papryką 100 g (MLE) Jabko 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 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pastę z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarógzek z papryką 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pastę mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarógzek z papryką 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biskvoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Salata lodowa 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ)	Masło extra 82% 5g (MLE) Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ)
	Wartość energetyczna: 2955.33 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 449.65 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2916.72 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 459.36 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2454.00 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2962.01 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 451.30 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 3334.61 kcal; Białko ogółem: 168.51 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2840.50 kcal; Białko ogółem: 161.50 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2628.60 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 413.24 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 3107.65 kcal; Białko ogółem: 157.48 g; Tłuszcz: 98.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 413.24 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)	
2026-02-06 piątek	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> .) Baleron zindyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Winogrona 100 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 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, MLE</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> .) Baleron zindyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Winogrona 100 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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> .) Twarożek 100 g (<u>MLE</u> .) Baleron zindyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Winogrona 100 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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> .) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/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> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 1 szt	
	II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)		Galettka o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sznajderka gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sznajderka gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 g (<u>MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> .) Pomidor 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> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</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> .) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30g (<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> .) 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> .) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .)	Chleb bezglutenowy 30 g (<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 extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	
	Wartość energetyczna: 2827.54 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 421.62 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2757.34 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2252.31 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2662.77 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 417.28 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 3397.44 kcal; Białko ogółem: 159.26 g; Tłuszcz: 111.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.78 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2802.84 kcal; Białko ogółem: 160.06 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2633.12 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2949.88 kcal; Białko ogółem: 148.63 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)	
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl z 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śni		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mandarynka 1 szt 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 100 g (<u>SEL</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa 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>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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	Bulka 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: 2694.62 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2519.09 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2367.40 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 48.25 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2563.49 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2924.12 kcal; Białko ogółem: 159.06 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2774.18 kcal; Białko ogółem: 170.62 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2561.29 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2960.82 kcal; Białko ogółem: 141.29 g; Tłuszcz: 95.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 395.65 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-08 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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* 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 Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* 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 Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Kolejca	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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb 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>) Ogórek kiszony 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>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>) Hummus zielony z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Kiwi 1 szt 1 szt 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN		Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3138.88 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 414.18 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3191.57 kcal; Białko ogółem: 137.78 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 435.39 g; W tym cukry: 123.26 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2444.60 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; W tym cukry: 22.63 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2994.35 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 421.54 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 3914.87 kcal; Białko ogółem: 203.52 g; Tłuszcz: 155.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 435.07 g; W tym cukry: 111.25 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 3211.29 kcal; Białko ogółem: 206.05 g; Tłuszcz: 143.36 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 23.67 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 14.84 g;	Wartość energetyczna: 2689.79 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 4081.10 kcal; Białko ogółem: 210.49 g; Tłuszcz: 152.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 481.84 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 11.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ SOJ SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ SOJ SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ SOJ MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ SOJ SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ SOJ SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ SOJ MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sytko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ SOJ, SEL) Ryż na sytko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z mięsem wieprzowo-wolowym* 300 g (GLU PSZ SOJ, GOR) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sytko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Pierogi z mięsem wieprzowo-wolowym* 300 g (GLU PSZ SOJ, GOR) Ryż na sytko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Mus z brzoskwiń 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 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 osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2610.25 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 429.18 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2695.53 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 427.27 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2325.29 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 456.76 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 52.56 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2939.71 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 456.76 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 3929.83 kcal; Białko ogółem: 141.84 g; Tłuszcz: 151.65 g; Kw. tł. nasy.: 61.55 g; Węglowodany ogółem: 519.13 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2766.55 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 54.61 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2752.14 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 422.60 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 4.00 g;
		Wartość energetyczna: 3993.82 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 165.21 g; Kw. tł. nasy.: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 509.57 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 11.36 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-10 wtorek	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 z groszkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Kalaifior gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalaifior gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalaifior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolejca	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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2843.23 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 403.25 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2628.30 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2376.94 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 3028.46 kcal; Białko ogółem: 164.09 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2737.20 kcal; Białko ogółem: 173.10 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2479.72 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 3107.21 kcal; Białko ogółem: 164.84 g; Tłuszcz: 111.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 363.85 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 12.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-11 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banian 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banian 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonie niejadłej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos piecarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)
Wartość energetyczna: 3218.49 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 461.69 g; W tym cukry: 121.95 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 9.70 g; Wartość energetyczna: 2971.85 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 472.66 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.77 g; Wartość energetyczna: 2472.86 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 52.13 g; Sól: 11.03 g; Wartość energetyczna: 2785.17 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.71 g; Wartość energetyczna: 3710.57 kcal; Białko ogółem: 161.11 g; Tłuszcz: 128.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 484.09 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 13.19 g; Wartość energetyczna: 2922.76 kcal; Białko ogółem: 155.97 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 52.47 g; Sól: 14.03 g; Wartość energetyczna: 2694.15 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 4.59 g; Wartość energetyczna: 3293.94 kcal; Białko ogółem: 147.57 g; Tłuszcz: 112.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 436.85 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 10.32 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*, meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*, meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Dymia pieczona z natką pietruszki 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5g		Masło extra 82% 5g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5g (MLE)
	Wartość energetyczna: 3305.58 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 491.61 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 3174.88 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 495.20 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2646.89 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 3013.09 kcal; Białko ogółem: 132.64 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 456.94 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3570.00 kcal; Białko ogółem: 154.49 g; Tłuszcz: 107.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 502.57 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2906.01 kcal; Białko ogółem: 145.96 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2591.16 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 403.66 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 3172.41 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 471.92 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, 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 Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Miód (25g) 1 szt	Zacierka 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, MLE</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> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</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 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ, MLE</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> .) 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .)	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> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Gruszki połówki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)		Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 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> .) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (<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 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> .) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</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 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> .) 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> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3059.85 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 416.26 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2837.70 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2512.45 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2792.72 kcal; Białko ogółem: 135.49 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3451.85 kcal; Białko ogółem: 179.06 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 441.11 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2995.75 kcal; Białko ogółem: 195.11 g; Tłuszcz: 109.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 36.67 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2583.93 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 3200.00 kcal; Białko ogółem: 175.82 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłacie jadalnej - na ciepło 100 g Musztarda 10 g (GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt 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-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓ2.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 10 g (SEL.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓ2.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata 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.) Ser żółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2686.49 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 412.99 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2640.42 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 422.46 g; W tym cukry: 97.80 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2229.84 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2422.79 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 3352.75 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 110.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 465.62 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2774.27 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 55.21 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2368.76 kcal; Białko ogółem: 61.83 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 3339.82 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 120.84 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 448.71 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 11.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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)
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Kisiel o ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Brzaskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	II ŚN		Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR)			Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Kapusta zasmażana 200 g (GLUPSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	
	Wartość energetyczna: 2590.98 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2524.78 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2066.26 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; W tym cukry: 32.64 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 3141.77 kcal; Białko ogółem: 169.26 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 403.15 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2726.21 kcal; Białko ogółem: 169.01 g; Tłuszcz: 96.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2397.23 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 3507.89 kcal; Białko ogółem: 157.35 g; Tłuszcz: 138.97 g; Kw. tł. nasy.: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 10.39 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,