

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-03-02 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</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 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>) 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 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niepalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niepalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Ciałka 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>) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 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>) 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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	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>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<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: 2857.31 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 427.19 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2499.04 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 96.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 338.37 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: 2406.15 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 361.16 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 4.95 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;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
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) Paszтет 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 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) Paszтет 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	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) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (GLU PSZ SOJ SEL może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjś smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ SOJ SEL może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjś 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) Kluskę 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) Kluskę 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) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ) 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) Kluskę 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) Kluskę 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 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka śledziowa z ziemniakami 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Pomidor 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) Cukinia pieczona z olejem * 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) Pomidor 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.) Pomidor 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3027.56 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 109.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 409.82 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2958.06 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 429.99 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2579.06 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2862.48 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 421.80 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 3714.23 kcal; Białko ogółem: 168.53 g; Tłuszcz: 143.24 g; Kw. tł. nasy.: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 448.07 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 3206.96 kcal; Białko ogółem: 185.22 g; Tłuszcz: 111.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2624.36 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 3569.07 kcal; Białko ogółem: 155.36 g; Tłuszcz: 147.79 g; Kw. tł. nasy.: 68.36 g; Węglowodany ogółem: 415.66 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 12.13 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-04 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>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) 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>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pastawarzynna* 90 g (<u>SEL</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 wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 90 g (<u>GOR</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pastawarzynna* 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Pastawarzynna* 90 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastawarzynna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>) Pastawarzynna* 100 g (<u>SEL</u>) 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	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	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* b/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>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
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 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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 b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko 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 pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	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 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: 2976.63 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 414.33 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2837.60 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 407.21 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.68 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: 2531.43 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 390.43 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 3493.28 kcal; Białko ogółem: 174.06 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 442.21 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 12.09 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: 2383.95 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 3158.46 kcal; Białko ogółem: 164.42 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.55 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-05 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) Twarożek 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek 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, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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, SO2) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron 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) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek 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)			Biskopki 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) 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	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* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL) 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 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 Salata zielona 5 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) 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
2026-03-06 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 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)
	Wartość energetyczna: 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: 2462.20 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 9.80 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: 78.20 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;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzysw.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-06 piątek	Śniadanie Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron zindyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne 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) Twarożek 100 g (MLE) Baleron zindyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (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) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	Obiad Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (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 natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka 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 natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2774.51 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 409.73 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2729.67 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2203.73 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2630.10 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 412.62 g; W tym cukry: 105.93 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3466.13 kcal; Białko ogółem: 173.18 g; Tłuszcz: 113.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 442.84 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2817.60 kcal; Białko ogółem: 170.62 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2628.12 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 390.61 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2825.85 kcal; Białko ogółem: 162.99 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.88 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźcem* 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźcem* 100 g (SEL) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g 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 (GLUPSZ, JAJ)
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 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)
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Bigos 200 g (GLU PSZ, SEL, GOR) 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) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Mus z jablek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mus z jablek prażonych 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) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Salata zielona 5 g Mandarynka 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 udźcem* 100 g (SEL) Mus z jablek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mus z jablek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bulka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bulka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g
	Wartość energetyczna: 2684.62 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2482.55 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2330.86 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2536.95 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2915.49 kcal; Białko ogółem: 157.97 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 390.74 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2764.18 kcal; Białko ogółem: 170.22 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 47.96 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2534.75 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2934.30 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.72 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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	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) Ser mozzarella 50 g (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	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II 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	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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)	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g 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)	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2808.61 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2834.10 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.45 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: 2642.88 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 3603.72 kcal; Białko ogółem: 203.30 g; Tłuszcz: 145.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 3230.41 kcal; Białko ogółem: 206.95 g; Tłuszcz: 143.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; W tym cukry: 23.10 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 2684.79 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 3571.95 kcal; Białko ogółem: 204.04 g; Tłuszcz: 147.87 g; Kw. tł. nasy.: 49.70 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.57 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-09 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.) Papryka świeża 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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Papryka świeża 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.) 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 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) Ryż na sytko 200 g 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 * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 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 (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
	Kolejca	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.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 b/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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2607.75 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 428.68 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2693.03 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 426.77 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2343.30 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 456.26 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 53.73 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2937.21 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 456.26 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 3927.33 kcal; Białko ogółem: 141.74 g; Tłuszcz: 151.65 g; Kw. tł. nasy.: 61.55 g; Węglowodany ogółem: 518.63 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2784.57 kcal; Białko ogółem: 147.44 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 55.78 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2749.64 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 3.97 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-03-10 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>) Kalafior 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mielut 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior 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 cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/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, 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>) 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>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</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	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 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* b/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	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>)	Bułka pszenna długa krojona 150 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 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>) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Sałata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Sałata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Sałata 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: 2618.05 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 399.35 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.92 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: 2607.67 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 401.35 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 3018.21 kcal; Białko ogółem: 163.68 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 405.77 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 11.07 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: 2469.47 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 3096.96 kcal; Białko ogółem: 164.43 g; Tłuszcz: 111.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 12.45 g;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzysw.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-11 środa	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Płatki 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) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki 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) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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 rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	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 pieczarkowy 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.) 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	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 pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g 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.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
2026-03-11 środa	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata 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.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g 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) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
2026-03-11 środa	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE)
2026-03-11 środa	Wartość energetyczna: 3212.49 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 101.60 g; Kw. tł. nasy. : 36.02 g; Węglowodany ogółem: 461.84 g; W tym cukry: 116.45 g; Blonnik pok.: 45.98 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2965.85 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy. : 32.83 g; Węglowodany ogółem: 472.81 g; W tym cukry: 113.78 g; Blonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.45 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; Blonnik pok.: 52.13 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2779.17 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy. : 28.49 g; Węglowodany ogółem: 433.94 g; W tym cukry: 82.57 g; Blonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 3538.31 kcal; Białko ogółem: 163.18 g; Tłuszcz: 113.68 g; Kw. tł. nasy. : 38.91 g; Węglowodany ogółem: 473.21 g; W tym cukry: 111.83 g; Blonnik pok.: 41.74 g; Sól: 12.72 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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 34.31 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 3287.94 kcal; Białko ogółem: 147.42 g; Tłuszcz: 112.26 g; Kw. tł. nasy. : 38.72 g; Węglowodany ogółem: 437.00 g; W tym cukry: 65.84 g; Blonnik pok.: 30.46 g; Sól: 10.00 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-03-12 czwartek	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 (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 Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	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.) Dymna pieczona z natką pietruszki 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	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 Kompotowocowy* b/c 250 ml
	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	
	Kolejca	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) Twarożek 100 g (MLE) 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko 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 kurcząt 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 kurcząt 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 kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) 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% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2973.58 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 441.93 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2829.78 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 436.30 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2592.89 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2793.59 kcal; Białko ogółem: 127.14 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 423.94 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 3238.00 kcal; Białko ogółem: 148.41 g; Tłuszcz: 94.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 452.89 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2852.01 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 384.43 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2516.76 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2845.67 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 413.81 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.53 g;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-03-13 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, JAJ, GOR</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, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 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 Graham 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 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, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 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, JAJ, MLE, SEL, GOR</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</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> .) 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 Miód (25g) 1 szt	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> .) 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> .)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</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, JECZ.</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, JECZ.</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, JECZ.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u> .) Warzywa po grecku 200 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	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</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	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</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* b/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 (<u>SEL.</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</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	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chalka 50 g (<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> .) Chalka 50 g (<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> .) Chalka 50 g (<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> .) Chalka 50 g (<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> .)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u> .) Galaretka z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u> .) Brokuł gotowany* 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> .) 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: 3065.85 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 104.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 416.11 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2843.70 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 416.15 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2373.65 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2798.72 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 402.89 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 3457.85 kcal; Białko ogółem: 179.21 g; Tłuszcz: 112.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 440.96 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 12.04 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: 3113.20 kcal; Białko ogółem: 171.56 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 11.29 g;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-14 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.) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 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.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 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.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszena 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 Miod (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki 100 g (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 Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki 100 g (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 z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszena 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.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata warzawa polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (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 Kociolatek 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 Kociolatek 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 Kociolatek 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g Kompotowocowy* z/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 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce 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 pszena długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa 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 pszena 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, SOJ.) 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 pszena długa krojona 60 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, SOJ.) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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)
2026-03-15 niedziela	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.) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 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.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 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.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszena 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 Miod (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki 100 g (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 Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki 100 g (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 z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszena 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.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata warzawa polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (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 Kociolatek 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 Kociolatek 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 Kociolatek 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g Kompotowocowy* z/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 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce 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 pszena długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa 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 pszena 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, SOJ.) 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 pszena długa krojona 60 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, SOJ.) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 pszena długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszena 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)
	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: 2630.42 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 420.46 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.27 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: 2412.79 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 3342.75 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 110.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 463.62 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 10.08 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: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 3305.92 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 120.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 440.87 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 12.01 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	II ŚN		Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>)			Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	
	Wartość energetyczna: 2647.03 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2525.63 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2122.31 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2542.59 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3086.30 kcal; Białko ogółem: 168.84 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 397.21 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2670.73 kcal; Białko ogółem: 168.60 g; Tłuszcz: 92.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2398.08 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 3508.74 kcal; Białko ogółem: 157.14 g; Tłuszcz: 139.07 g; Kw. tł. nasy.: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 419.16 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 10.46 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,