

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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)	
2026-03-16 poniedziałek	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wędzona,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Gruszeki polówki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SNI		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
2026-03-16 poniedziałek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos ogurkowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos ogurkowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos ogurkowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		PD		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
2026-03-16 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		MI	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2656.52 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 433.26 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 3735.12 mg;	Wartość energetyczna: 2591.95 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 426.93 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sód: 3286.35 mg;	Wartość energetyczna: 2199.37 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sód: 3815.11 mg;	Wartość energetyczna: 2699.44 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 426.26 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 3569.98 mg;	Wartość energetyczna: 2868.18 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 441.17 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sód: 3848.32 mg;	Wartość energetyczna: 2533.53 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 52.75 g; Sód: 4317.07 mg;	Wartość energetyczna: 2596.15 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sód: 1945.29 mg;	Wartość energetyczna: 2797.52 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 397.10 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 4069.64 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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)	
2026-03-17 wtorek	Sniadanie	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) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100g (SEL) Papryka świeża 100g 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 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100g (SEL) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100g (SEL) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Papryka świeża 100g 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 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100g (SEL) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 50g Mus z jabłek () z/c 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony Gouda plastry 16,25g 3szt (MLE) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Jajko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
2026-03-17 wtorek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200g Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 120g (JAJ) Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g Ryz na sypko 200g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 120g (GLU PSZ, JAJ) Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2026-03-17 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Pomidor 100g Pomidur 100g Pomidur 100g Pomidur 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Pomidor 100g 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) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Dżem 25g 1 szt 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) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2932.75 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 451.49 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 3530.18 mg;	Wartość energetyczna: 2817.58 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 446.73 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sód: 3785.35 mg;	Wartość energetyczna: 2512.64 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 373.80 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sód: 4380.85 mg;	Wartość energetyczna: 2830.55 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 450.42 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sód: 2978.44 mg;	Wartość energetyczna: 3364.33 kcal; Białko ogółem: 172.82 g; Tłuszcz: 101.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 469.37 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sód: 4298.91 mg;	Wartość energetyczna: 2954.38 kcal; Białko ogółem: 158.21 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 383.64 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sód: 4898.21 mg;	Wartość energetyczna: 2666.52 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 415.87 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sód: 2419.93 mg;	Wartość energetyczna: 3276.31 kcal; Białko ogółem: 152.63 g; Tłuszcz: 127.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 397.72 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 4560.84 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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)	
2026-03-18 środa	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salałka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (RYB.) Ogórek kiszony 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 z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salałka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (RYB.) 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 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
2026-03-18 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chrupki kukurydziane 25 g	
2026-03-18 środa	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Musztarda 20 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Risoitto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) 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) Risoitto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (SEL.) Ser zółty 50 g (MLE) 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) Risoitto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE)
		Wartość energetyczna: 3153.18 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 106.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 463.77 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sód: 5553.93 mg;	Wartość energetyczna: 2780.04 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 438.31 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 2968.32 mg;	Wartość energetyczna: 2303.75 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sód: 3321.04 mg;	Wartość energetyczna: 2558.02 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 427.09 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sód: 2927.19 mg;	Wartość energetyczna: 3480.40 kcal; Białko ogółem: 166.56 g; Tłuszcz: 118.26 g; Kw. tł. nasy.: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 461.35 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 4801.90 mg;	Wartość energetyczna: 2539.89 kcal; Białko ogółem: 164.63 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sód: 4417.11 mg;	Wartość energetyczna: 2303.70 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sód: 1609.61 mg;	Wartość energetyczna: 3199.14 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 103.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 444.71 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 4233.29 mg;

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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ, GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Młus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) 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.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niedalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Przecieci owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska więprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska więprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska więprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska więprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska więprzowa pieczona 100 g Zrazik więprzowy pieczony mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska więprzowa pieczona 100 g Zrazik więprzowy pieczony mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńska więprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska więprzowa pieczona 100 g Zrazik więprzowy pieczony mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 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.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, 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.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szyńska zielonogórska- więprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2862.95 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 409.54 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 4601.86 mg;	Wartość energetyczna: 2955.90 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 456.73 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 4245.49 mg;	Wartość energetyczna: 2434.34 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sód: 4151.64 mg;	Wartość energetyczna: 2746.02 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 435.64 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 4414.69 mg;	Wartość energetyczna: 3366.25 kcal; Białko ogółem: 176.81 g; Tłuszcz: 109.11 g; Kw. tł. nasy.: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 439.18 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sód: 5173.98 mg;	Wartość energetyczna: 2968.42 kcal; Białko ogółem: 168.87 g; Tłuszcz: 105.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sód: 5493.56 mg;	Wartość energetyczna: 2616.80 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 398.66 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 2749.07 mg;	Wartość energetyczna: 3364.42 kcal; Białko ogółem: 142.79 g; Tłuszcz: 131.78 g; Kw. tł. nasy.: 48.02 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sód: 5155.41 mg;

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)
2026-03-20 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, S02) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, S02) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, S02) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, S02) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)				
2026-03-20 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziolowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos ziolowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziolowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bezmięka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziolowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziolowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziolowy* 80 ml (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml
		PD		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)	
2026-03-20 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Mandarynka 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) Twarożek na słodko 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 Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek na słodko 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. 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) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3010.65 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 407.41 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 3248.62 mg;	Wartość energetyczna: 2942.78 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 411.64 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sód: 3184.22 mg;	Wartość energetyczna: 2285.26 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; W tym cukry: 34.40 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sód: 3061.30 mg;	Wartość energetyczna: 2868.49 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 432.32 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sód: 3410.12 mg;	Wartość energetyczna: 3515.69 kcal; Białko ogółem: 188.57 g; Tłuszcz: 127.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 425.27 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 4408.86 mg;	Wartość energetyczna: 2926.23 kcal; Białko ogółem: 183.42 g; Tłuszcz: 107.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 4418.79 mg;	Wartość energetyczna: 2652.44 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 406.23 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sód: 2447.34 mg;	Wartość energetyczna: 3398.02 kcal; Białko ogółem: 181.55 g; Tłuszcz: 118.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 3934.98 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Buraczki gotowane 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 90g Sałata lodowa 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Buraczki gotowane 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pasztet z soczewicy * 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Buraczki gotowane 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Buraczki gotowane 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SNI			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 200g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200g Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200g Klopsik wieprzowy 120g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 200g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 120g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 200g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150g Warzywa po grecku (bez glutenu) 200g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 120g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bigos 200g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 90g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60g (<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 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g 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 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bigos 200g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g
	Wartość energetyczna: 2897.01 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 426.48 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sód: 4396.61 mg;	Wartość energetyczna: 2618.03 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 400.46 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 4356.69 mg;	Wartość energetyczna: 2366.75 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 30.95 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sód: 5332.34 mg;	Wartość energetyczna: 2560.76 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 3722.24 mg;	Wartość energetyczna: 3424.20 kcal; Białko ogółem: 149.59 g; Tłuszcz: 121.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 456.26 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 5773.21 mg;	Wartość energetyczna: 3001.58 kcal; Białko ogółem: 156.88 g; Tłuszcz: 105.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sód: 6240.87 mg;	Wartość energetyczna: 2413.52 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 2317.05 mg;	Wartość energetyczna: 3259.48 kcal; Białko ogółem: 143.58 g; Tłuszcz: 125.67 g; Kw. tł. nasy.: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 4334.43 mg;

2026-03-21 sobota

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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)	
2026-03-22 niedziela	Sniadanie	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 żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 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 waniliowa 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Ogórek kiszony 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) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2026-03-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) 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 z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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 Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) 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 z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g 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 Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2026-03-22 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron z zindyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadłej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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.) Marchew gotowana z olejem 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) Baleron z zindyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadłej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) 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 Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.) Ser topiony Gouda plastry 16,25g 2szt (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2878.15 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 116.70 g; Kw. tł. nasy.: 48.59 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 5189.31 mg;	Wartość energetyczna: 2858.19 kcal; Białko ogółem: 137.85 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3592.65 mg;	Wartość energetyczna: 2557.40 kcal; Białko ogółem: 155.56 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; W tym cukry: 18.85 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 4564.23 mg;	Wartość energetyczna: 2772.85 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 374.20 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 2991.26 mg;	Wartość energetyczna: 3637.16 kcal; Białko ogółem: 209.16 g; Tłuszcz: 150.50 g; Kw. tł. nasy.: 50.86 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 4592.33 mg;	Wartość energetyczna: 3373.03 kcal; Białko ogółem: 235.60 g; Tłuszcz: 150.77 g; Kw. tł. nasy.: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 4491.33 mg;	Wartość energetyczna: 2645.88 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 97.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2011.20 mg;	Wartość energetyczna: 3569.57 kcal; Białko ogółem: 207.16 g; Tłuszcz: 133.65 g; Kw. tł. nasy.: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 409.51 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 4223.59 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina 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)	
2026-03-23 poniedziałek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2026-03-23 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz nasypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g
2026-03-23 poniedziałek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Banan 1szt. 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3109.14 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 492.13 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 3239.44 mg;	Wartość energetyczna: 3020.60 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 502.30 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 3472.72 mg;	Wartość energetyczna: 2371.04 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 32.83 g; Błonnik pok.: 47.61 g; Sód: 3812.08 mg;	Wartość energetyczna: 2720.44 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 3353.54 mg;	Wartość energetyczna: 3636.70 kcal; Białko ogółem: 144.35 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 569.07 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sód: 4274.37 mg;	Wartość energetyczna: 2778.50 kcal; Białko ogółem: 162.59 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sód: 4763.68 mg;	Wartość energetyczna: 2511.03 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 395.65 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 2446.46 mg;	Wartość energetyczna: 3139.11 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 513.60 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sód: 4473.50 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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	Makaron 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Makaron 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Brokuł gotowany* 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron 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) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron 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) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szyńska wędzona,parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SI		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 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) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL) Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Zrzak wiewprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 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) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Zrzak wiewprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (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) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Ser żółty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Ser żółty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Ser żółty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE)
	Wartość energetyczna: 3154.30 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 478.26 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sód: 4745.79 mg;	Wartość energetyczna: 2924.79 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 456.93 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 4316.22 mg;	Wartość energetyczna: 2511.77 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; W tym cukry: 36.91 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sód: 5647.19 mg;	Wartość energetyczna: 2910.04 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 454.34 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sód: 3747.18 mg;	Wartość energetyczna: 3630.56 kcal; Białko ogółem: 182.29 g; Tłuszcz: 113.62 g; Kw. tł. nasy.: 46.52 g; Węglowodany ogółem: 494.95 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 4367.66 mg;	Wartość energetyczna: 2809.22 kcal; Białko ogółem: 152.69 g; Tłuszcz: 100.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 40.07 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 6023.99 mg;	Wartość energetyczna: 2540.58 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 397.77 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 2625.32 mg;	Wartość energetyczna: 3195.14 kcal; Białko ogółem: 164.27 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.66 g; Węglowodany ogółem: 421.69 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 5692.53 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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)	
2026-03-25 środa	Sniadanie	Ryż 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) Serkek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serkek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serkek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Serkek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serkek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serkek ała homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Chleb graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serkek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
2026-03-25 środa	Obiad	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLUPSZ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy pieczony (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLUPSZ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowy z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)
PI	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	
	Wartość energetyczna: 3006.89 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 472.47 g; W tym cukry: 142.12 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 2983.23 mg;	Wartość energetyczna: 2983.32 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 461.73 g; W tym cukry: 133.83 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 3165.75 mg;	Wartość energetyczna: 2562.35 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sód: 2905.89 mg;	Wartość energetyczna: 2882.18 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 451.37 g; W tym cukry: 123.03 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 3178.26 mg;	Wartość energetyczna: 3458.45 kcal; Białko ogółem: 157.66 g; Tłuszcz: 108.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 481.56 g; W tym cukry: 140.38 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 3946.95 mg;	Wartość energetyczna: 2992.11 kcal; Białko ogółem: 154.60 g; Tłuszcz: 117.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sód: 3691.43 mg;	Wartość energetyczna: 2593.67 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 408.23 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 2238.41 mg;	Wartość energetyczna: 3253.44 kcal; Białko ogółem: 141.53 g; Tłuszcz: 111.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 433.38 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 4642.76 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina 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)	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 z kurczaka i warzyw gotowanych 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 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Pomidor 100 g 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SNI		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
2026-03-26 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym* 2szt 240 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokul gotowany* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym* 2szt 240 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym* 2szt 240 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokul gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
2026-03-26 czwartek	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 z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
		W	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 3248.71 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 132.30 g; Kw. tł. nasy.: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 433.27 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 5174.72 mg;	Wartość energetyczna: 2997.25 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 99.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 437.43 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sód: 3942.98 mg;	Wartość energetyczna: 2644.33 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sód: 4106.91 mg;	Wartość energetyczna: 3326.09 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 516.59 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 3430.55 mg;	Wartość energetyczna: 3802.76 kcal; Białko ogółem: 168.28 g; Tłuszcz: 135.45 g; Kw. tł. nasy.: 48.55 g; Węglowodany ogółem: 501.93 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sód: 6595.34 mg;	Wartość energetyczna: 3052.25 kcal; Białko ogółem: 154.40 g; Tłuszcz: 117.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 49.66 g; Sód: 5248.53 mg;	Wartość energetyczna: 2683.93 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sód: 2333.44 mg;	Wartość energetyczna: 3509.22 kcal; Białko ogółem: 142.86 g; Tłuszcz: 125.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 475.71 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sód: 6055.37 mg;

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)
2026-03-27 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
		II SNI		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
2026-03-27 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml
		PD		Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL)			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL)	
2026-03-27 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, GOR) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2957.29 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 107.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 3158.65 mg;	Wartość energetyczna: 2805.44 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 423.78 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 2762.92 mg;	Wartość energetyczna: 2297.34 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 35.35 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sód: 3363.32 mg;	Wartość energetyczna: 2645.47 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 2575.12 mg;	Wartość energetyczna: 3254.20 kcal; Białko ogółem: 159.91 g; Tłuszcz: 104.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 434.22 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 4094.41 mg;	Wartość energetyczna: 2709.78 kcal; Białko ogółem: 153.90 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 37.44 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sód: 4678.87 mg;	Wartość energetyczna: 2353.98 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 2123.59 mg;	Wartość energetyczna: 3296.91 kcal; Białko ogółem: 139.74 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 453.76 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 4129.34 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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)							
2026-03-28 sobota	Sniadanie	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) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wiewrzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyrkowa drobowa 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 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyrkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyrkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wiewrzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 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) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szyrkowa drobowa 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) Szyrkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyrkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galarełka z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt						
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)						
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml						
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Banan 1szt. 1 szt 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) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt 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 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 pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska 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 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) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (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) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjwój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)						
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna: 2656.34 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 429.93 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 4220.83 mg;	Wartość energetyczna: 2427.16 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 425.15 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sód: 4234.31 mg;	Wartość energetyczna: 2153.06 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 46.96 g; Sód: 4864.91 mg;	Wartość energetyczna: 2334.27 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 3776.70 mg;	Wartość energetyczna: 3170.46 kcal; Białko ogółem: 145.39 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 460.25 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sód: 4967.13 mg;	Wartość energetyczna: 2838.54 kcal; Białko ogółem: 148.56 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sód: 5596.12 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA ŁÓDŹ

	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)	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) 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.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% 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	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 żółty 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
2026-03-29 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńka pieczona z natką pietruszki 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2026-03-29 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g
	Wartość energetyczna: 2730.37 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 409.09 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sód: 3778.65 mg;	Wartość energetyczna: 2511.34 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sód: 3124.57 mg;	Wartość energetyczna: 2213.08 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sód: 3343.48 mg;	Wartość energetyczna: 2509.51 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 408.46 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2942.61 mg;	Wartość energetyczna: 3154.96 kcal; Białko ogółem: 162.02 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 417.89 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 4694.31 mg;	Wartość energetyczna: 2687.30 kcal; Białko ogółem: 161.06 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sód: 4426.07 mg;	Wartość energetyczna: 2329.39 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sód: 1735.03 mg;	Wartość energetyczna: 3255.14 kcal; Białko ogółem: 157.53 g; Tłuszcz: 115.40 g; Kw. tł. nasy.: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 3957.41 mg;	

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 - 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,