

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wędziona,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wędziona,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Gruszki połowki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II Szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
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 jogurtowo 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 jogurtowo 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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g 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 jogurtowo 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
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	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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	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>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<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 30g (<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: 2526.77 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 3775.37 mg;	Wartość energetyczna: 2581.20 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 431.20 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 3243.60 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: 2569.69 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 401.68 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 3528.23 mg;	Wartość energetyczna: 2738.43 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 416.59 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sód: 3888.57 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: 4431.07 mg;	Wartość energetyczna: 2466.40 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sód: 1903.54 mg;	Wartość energetyczna: 2717.77 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 4149.89 mg;

2026-04-13 poniedziałek

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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)	
2026-04-14 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) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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) 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 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	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) Ryż 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) Ryż na sypko 200g Gulasz wołowy- dieta 150g (GLUPSZ) Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 120g (JAJ) 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* b/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
	Kolejca	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 Pomidła śliwkowe 30g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Pasta warzywna* 100g (SEL) Dżem 25g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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	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 Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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	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)	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) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)
		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: 108.25 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 2847.60 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: 122.33 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sód: 3011.08 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: 3580.87 mg;	Wartość energetyczna: 2836.70 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 454.21 g; W tym cukry: 125.90 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sód: 2214.62 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: 112.88 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sód: 3524.64 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: 4215.63 mg;	Wartość energetyczna: 2648.52 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 415.87 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sód: 1561.01 mg;	Wartość energetyczna: 3359.42 kcal; Białko ogółem: 168.25 g; Tłuszcz: 131.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 5997.77 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-04-15 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) Salatka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.)	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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salatka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (RYB) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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	
				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
2026-04-15 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 (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* b/c 250 ml	
				Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
2026-04-15 środa	Kolacja	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	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) Risoitto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (SEL.) 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g 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) Risoitto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (SEL.) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Risoitto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5g (MLE)
		Wartość energetyczna: 3149.02 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 106.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 463.43 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sód: 5801.93 mg;	Wartość energetyczna: 2775.88 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 437.97 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3214.72 mg;	Wartość energetyczna: 2299.59 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sód: 3567.44 mg;	Wartość energetyczna: 2561.34 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 419.40 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 2798.11 mg;	Wartość energetyczna: 3476.24 kcal; Białko ogółem: 166.04 g; Tłuszcz: 118.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 461.00 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 5049.90 mg;	Wartość energetyczna: 2571.89 kcal; Białko ogółem: 164.28 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sód: 4332.11 mg;	Wartość energetyczna: 2361.43 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sód: 1457.61 mg;	Wartość energetyczna: 3231.14 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 108.06 g; Kw. tł. nasy.: 45.97 g; Węglowodany ogółem: 443.78 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 4148.29 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)	
2026-04-16 czwartek	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) Serrek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serrek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt 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 Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serrek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (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. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Młus z jabłek prażonych 150g 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 100g (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. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 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. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serrek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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) Szyńska wiśniowa- więprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200g (GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200g (GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200g (GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Szyńska wieprzowa pieczona 100g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Szyńska wieprzowa pieczona 100g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		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 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa z olejem 100g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salatka jarzynowa - dieta 100g (MLE, SEL.) 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.) 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 20g (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.) Salata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2830.79 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 413.06 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 4225.27 mg;	Wartość energetyczna: 2919.90 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 456.73 g; W tym cukry: 125.31 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 3364.55 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: 4015.38 mg;	Wartość energetyczna: 2710.02 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 435.64 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sód: 3533.75 mg;	Wartość energetyczna: 3400.01 kcal; Białko ogółem: 174.06 g; Tłuszcz: 115.88 g; Kw. tł. nasy.: 52.06 g; Węglowodany ogółem: 436.72 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sód: 4792.62 mg;	Wartość energetyczna: 2910.32 kcal; Białko ogółem: 173.97 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 376.72 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sód: 4955.30 mg;	Wartość energetyczna: 2580.80 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 398.66 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 1887.36 mg;	Wartość energetyczna: 3328.42 kcal; Białko ogółem: 142.79 g; Tłuszcz: 127.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sód: 5454.61 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	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) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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)	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) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, 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 (MLE)	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) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/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) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sernek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE) 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
	II SN							
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) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy* 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) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bezmięka) 400 ml (GLU PSZ, 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 ziołowy* 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 (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (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 (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD							
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	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	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100g (MLE) Mandarynka 1 szt 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	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 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Twarożek 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejałnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka 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 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) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Masło extra 82% 5g (MLE)
	Wartość energetyczna: 3057.45 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 97.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 3367.23 mg;	Wartość energetyczna: 2953.58 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 407.08 g; W tym cukry: 118.89 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sód: 3133.82 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: 3108.88 mg;	Wartość energetyczna: 2879.29 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 427.76 g; W tym cukry: 127.25 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sód: 2763.54 mg;	Wartość energetyczna: 3526.49 kcal; Białko ogółem: 187.43 g; Tłuszcz: 116.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 4479.89 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: 4466.37 mg;	Wartość energetyczna: 2616.44 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 406.23 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sód: 1968.48 mg;	Wartość energetyczna: 3566.82 kcal; Białko ogółem: 191.61 g; Tłuszcz: 121.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 418.83 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 4644.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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)	
2026-04-18 sobota	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 * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g 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 100 g (<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>) Szybkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 90 g Salata lodowa 10 g 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szybkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szybkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g 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>) Szybkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szybkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szybkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2026-04-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 200 g (<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) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 200 g (<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* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 200 g (<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) 200 g Gulaż wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<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* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	
2026-04-18 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<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 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<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 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2951.87 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 105.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 426.85 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sód: 3998.52 mg;	Wartość energetyczna: 2644.66 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 3606.93 mg;	Wartość energetyczna: 2393.38 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 31.43 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sód: 4488.91 mg;	Wartość energetyczna: 2587.39 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 402.49 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 2961.73 mg;	Wartość energetyczna: 3479.06 kcal; Białko ogółem: 151.12 g; Tłuszcz: 127.34 g; Kw. tł. nasy.: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 456.62 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 5375.12 mg;	Wartość energetyczna: 3028.21 kcal; Białko ogółem: 154.47 g; Tłuszcz: 109.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 392.30 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sód: 5397.44 mg;	Wartość energetyczna: 2468.37 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 1660.06 mg;	Wartość energetyczna: 3363.12 kcal; Białko ogółem: 145.07 g; Tłuszcz: 131.09 g; Kw. tł. nasy.: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 423.52 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 4009.27 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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)	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie II SN	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.)	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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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	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.)	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	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	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) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	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 Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) 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* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 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	
	Kolejka	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 indyka 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	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	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	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 indyka 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 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	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.) 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.) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) 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) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2820.15 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 111.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.35 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 5107.91 mg;	Wartość energetyczna: 2762.01 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3574.23 mg;	Wartość energetyczna: 2453.40 kcal; Białko ogółem: 140.92 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 281.94 g; W tym cukry: 16.29 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 4551.43 mg;	Wartość energetyczna: 2714.85 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 2909.86 mg;	Wartość energetyczna: 3579.16 kcal; Białko ogółem: 205.32 g; Tłuszcz: 145.58 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 377.29 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 4510.93 mg;	Wartość energetyczna: 3315.03 kcal; Białko ogółem: 231.76 g; Tłuszcz: 145.85 g; Kw. tł. nasy.: 46.80 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 4409.93 mg;	Wartość energetyczna: 2587.88 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 1929.80 mg;	Wartość energetyczna: 3511.57 kcal; Białko ogółem: 203.32 g; Tłuszcz: 128.73 g; Kw. tł. nasy.: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 4141.89 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)	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	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.) Paszlet 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.)	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 Szyunkowa 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.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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.) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II Szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 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 Szyunka 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 Szyunka 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	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Szyunka 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.)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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.) 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	Chleb Graham 150 g (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.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/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.) Szyunka 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszlet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Buraczki gotowane 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 3109.14 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 498.97 g; W tym cukry: 127.42 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 3005.54 mg;	Wartość energetyczna: 3020.60 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 509.14 g; W tym cukry: 127.76 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 2978.74 mg;	Wartość energetyczna: 2335.04 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 32.83 g; Błonnik pok.: 47.61 g; Sód: 3087.65 mg;	Wartość energetyczna: 2839.44 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 444.84 g; W tym cukry: 124.33 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2639.52 mg;	Wartość energetyczna: 3636.70 kcal; Białko ogółem: 144.35 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 575.91 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sód: 3780.39 mg;	Wartość energetyczna: 2775.54 kcal; Białko ogółem: 160.73 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sód: 3789.07 mg;	Wartość energetyczna: 2475.03 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 395.65 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 1701.47 mg;	Wartość energetyczna: 3200.03 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 520.37 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sód: 3358.94 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, 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) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa 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) Szynka wieprzowa 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) Szynka wieprzowa 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) Szynka wieprzowa 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) Zrzęzik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka wieprzowa 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) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrzęzik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa 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) Zrzęzik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/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 udzecem z kurczaka* 100 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) 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 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser zółty 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) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Masło extra 82% 5g (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: 3105.06 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 478.34 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sód: 3964.47 mg;	Wartość energetyczna: 2875.55 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 457.01 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 3459.88 mg;	Wartość energetyczna: 2462.53 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sód: 4510.72 mg;	Wartość energetyczna: 2842.80 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 454.42 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sód: 2890.84 mg;	Wartość energetyczna: 3512.16 kcal; Białko ogółem: 173.60 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 491.91 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 4066.04 mg;	Wartość energetyczna: 2722.99 kcal; Białko ogółem: 144.90 g; Tłuszcz: 93.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 4996.39 mg;	Wartość energetyczna: 2473.34 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 1484.90 mg;	Wartość energetyczna: 3215.42 kcal; Białko ogółem: 164.71 g; Tłuszcz: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 50.09 g; Węglowodany ogółem: 422.86 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 4822.87 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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)							
2026-04-22 środa	Śniadanie	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) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (MLE) Powidła ślwkowe 30g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Serok 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) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (MLE) Powidła ślwkowe 30g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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) Serek wiejski ziarnisty 200g 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						
		II SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g						
2026-04-22 środa	Obiad	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ) 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 wolowa duszona 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	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 (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100g (GLU PSZ, JAJ.) 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 wolowa duszona 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100g (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 wolowa duszona 100 g (GLU PSZ) 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 cytrynowym z/c 150 ml						
2026-04-22 środa	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** 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)						
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	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.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)	Wartość energetyczna: 3105.91 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 471.22 g; W tym cukry: 159.08 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 3775.60 mg;	Wartość energetyczna: 2973.73 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 473.33 g; W tym cukry: 153.84 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sód: 3227.91 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: 3694.68 mg;	Wartość energetyczna: 2846.18 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 451.37 g; W tym cukry: 141.78 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 3070.68 mg;	Wartość energetyczna: 3448.85 kcal; Białko ogółem: 159.77 g; Tłuszcz: 103.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 493.16 g; W tym cukry: 160.39 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sód: 4009.10 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: 4480.22 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)	
2026-04-23 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 Piatowska- 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 Piatowska- 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) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) 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 Szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
2026-04-23 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) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/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) 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) 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) 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) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) 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)
2026-04-23 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (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 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 Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (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	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 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	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	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 pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
		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) 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% 5g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (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	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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: 114,93 g; Błonnik pok.: 33,08 g; Sód: 5544,42 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: 105,35 g; Błonnik pok.: 28,61 g; Sód: 3379,79 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: 3457,97 mg;	Wartość energetyczna: 3308,09 kcal; Białko ogółem: 125,27 g; Tłuszcz: 91,68 g; Kw. tł. nasy.: 37,71 g; Węglowodany ogółem: 516,59 g; W tym cukry: 112,86 g; Błonnik pok.: 27,18 g; Sód: 3267,36 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: 111,96 g; Błonnik pok.: 29,25 g; Sód: 6110,37 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: 4703,98 mg;	Wartość energetyczna: 2665,93 kcal; Białko ogółem: 85,07 g; Tłuszcz: 85,76 g; Kw. tł. nasy.: 28,68 g; Węglowodany ogółem: 411,68 g; W tym cukry: 79,92 g; Błonnik pok.: 37,09 g; Sód: 1670,18 mg;	Wartość energetyczna: 3584,21 kcal; Białko ogółem: 146,04 g; Tłuszcz: 131,53 g; Kw. tł. nasy.: 40,30 g; Węglowodany ogółem: 478,46 g; W tym cukry: 82,53 g; Błonnik pok.: 32,64 g; Sód: 5138,44 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)	
Śniadanie	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)	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) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Mandarynka 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Dżem 25 g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEZ, może zawierać: ORZ) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunkowa 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 Powidła śliwkowe 30g 1 szt	
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
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) 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 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 Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (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* 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* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL)			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 niejadłnej 50 g Buraczki gotowane 100 g 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 niejadłnej 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb 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 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) 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) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2899.93 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 402.66 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 3475.51 mg;	Wartość energetyczna: 2730.10 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 416.43 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3206.99 mg;	Wartość energetyczna: 2239.98 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 35.37 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sód: 3441.78 mg;	Wartość energetyczna: 2637.50 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 408.60 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 2543.83 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: 112.03 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 4218.88 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: 4756.19 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: 98.03 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 1977.90 mg;	Wartość energetyczna: 3278.56 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz: 100.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 449.42 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sód: 4102.64 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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)	
2026-04-25 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 indykami z dodatkiem surowców wiewprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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) Szywnkowa dębowa 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 indykami z dodatkiem surowców wiewprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 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) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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) Szywnkowa dębowa 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) Szywnkowa dębowa 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.)
2026-04-25 sobota	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 jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (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 (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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
2026-04-25 sobota	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	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) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa 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) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa 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) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 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 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) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (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 mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Białko ogółem: 147.03 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 457.61 g; W tym cukry: 121.20 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 4697.55 mg;	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Ser żółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2696.95 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 427.29 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 4203.08 mg;	Wartość energetyczna: 2448.17 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 425.08 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sód: 3552.22 mg;	Wartość energetyczna: 2165.44 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 46.16 g; Sód: 4968.83 mg;	Wartość energetyczna: 2355.28 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 3094.61 mg;	Wartość energetyczna: 3211.08 kcal; Białko ogółem: 147.03 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 457.61 g; W tym cukry: 121.20 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 4697.55 mg;	Wartość energetyczna: 2850.93 kcal; Białko ogółem: 146.26 g; Tłuszcz: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 52.09 g; Sód: 5319.03 mg;	Wartość energetyczna: 2452.46 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 412.44 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sód: 1766.32 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z makiem z/c 250 ml (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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	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.) 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	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 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 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 wędzonka,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) 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
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (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 Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 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 Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 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.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 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 Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 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 Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/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.)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	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 Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	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	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 Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (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 Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (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 Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2807.50 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 410.94 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sód: 3778.22 mg;	Wartość energetyczna: 2561.60 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 388.84 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 3595.71 mg;	Wartość energetyczna: 2395.79 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sód: 3409.60 mg;	Wartość energetyczna: 2620.69 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 414.19 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sód: 2843.82 mg;	Wartość energetyczna: 3327.09 kcal; Białko ogółem: 161.71 g; Tłuszcz: 118.65 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 427.89 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 4314.99 mg;	Wartość energetyczna: 2791.46 kcal; Białko ogółem: 163.98 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sód: 3617.11 mg;	Wartość energetyczna: 2415.79 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sód: 1678.90 mg;	Wartość energetyczna: 3366.33 kcal; Białko ogółem: 156.61 g; Tłuszcz: 125.59 g; Kw. tł. nasy.: 52.33 g; Węglowodany ogółem: 419.74 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sód: 3959.02 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,
SO2 - 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,