

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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)
2026-04-27 poniedziałek	Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) 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.) Serak twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SNI		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
2026-04-27 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) 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 Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2026-04-27 poniedziałek	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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 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 natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 30 g Jabłko pieczone 1szt. 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2796.94 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 405.93 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sód: 4855.33 mg;	Wartość energetyczna: 2727.56 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 413.25 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sód: 3991.66 mg;	Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 96.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sód: 5061.95 mg;	Wartość energetyczna: 2450.31 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 3123.54 mg;	Wartość energetyczna: 3085.39 kcal; Białko ogółem: 147.28 g; Tłuszcz: 107.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 5279.37 mg;	Wartość energetyczna: 2868.48 kcal; Białko ogółem: 147.40 g; Tłuszcz: 108.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sód: 5310.80 mg;	Wartość energetyczna: 2152.85 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sód: 1845.91 mg;	Wartość energetyczna: 3204.79 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 126.74 g; Kw. tł. nasy.: 48.96 g; Węglowodany ogółem: 402.20 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sód: 4607.63 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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)	
2026-04-28 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką grubo rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SNI		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
2026-04-28 wtorek	Obiad	Soferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Soferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Soferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
2026-04-28 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka śledziowa z ziemniakami 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Pomidor 100g 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) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 100g Cukinia pieczona z olejem * 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100g 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Salatka śledziowa z ziemniakami 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Pomidor 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g
		Wartość energetyczna: 2971.70 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 106.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 421.38 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 3568.86 mg;	Wartość energetyczna: 2876.06 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 433.33 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 3061.70 mg;	Wartość energetyczna: 2579.06 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sód: 3457.59 mg;	Wartość energetyczna: 2780.48 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 421.84 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 2453.52 mg;	Wartość energetyczna: 3658.37 kcal; Białko ogółem: 165.50 g; Tłuszcz: 139.38 g; Kw. tł. nasy.: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 455.17 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 4096.37 mg;	Wartość energetyczna: 3206.96 kcal; Białko ogółem: 185.22 g; Tłuszcz: 111.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 402.56 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sód: 3909.47 mg;	Wartość energetyczna: 2542.36 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 392.30 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 1467.20 mg;	Wartość energetyczna: 3338.02 kcal; Białko ogółem: 155.76 g; Tłuszcz: 121.74 g; Kw. tł. nasy.: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 424.87 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 4489.50 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 90 g (SEL) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem 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) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 90 g (SEL) Roszponka 10 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) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL) 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.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL) 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.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 90 g (SEL) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Pasta warzywna* 90 g (SEL) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem 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) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 90 g (SEL) Twarożek 100 g (MLE) Pasta warzywna* 90 g (SEL) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka drożdżowa 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SNI		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE)			Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowodajna wędzona w osłacie jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (SEL) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowodajna wędzona w osłacie jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (SEL) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ketchup 10 g (SEL) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser zółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser zółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	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 bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 3038.98 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 105.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sód: 4442.74 mg;	Wartość energetyczna: 2772.02 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sód: 4007.05 mg;	Wartość energetyczna: 2519.41 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 48.41 g; Sód: 3653.79 mg;	Wartość energetyczna: 2426.85 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 2927.11 mg;	Wartość energetyczna: 3469.65 kcal; Białko ogółem: 174.43 g; Tłuszcz: 122.15 g; Kw. tł. nasy.: 50.76 g; Węglowodany ogółem: 415.17 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sód: 4907.73 mg;	Wartość energetyczna: 2925.52 kcal; Białko ogółem: 161.97 g; Tłuszcz: 109.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 50.01 g; Sód: 3994.75 mg;	Wartość energetyczna: 2280.83 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sód: 1816.91 mg;	Wartość energetyczna: 3098.27 kcal; Białko ogółem: 167.65 g; Tłuszcz: 103.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sód: 4029.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Mus z jabłek () z/c 100 g 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)
Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PI	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Twaróg półtłusty 20g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2891.33 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 457.73 g; W tym cukry: 132.59 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 3502.94 mg;	Wartość energetyczna: 2852.72 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 462.70 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 3132.43 mg;	Wartość energetyczna: 2451.85 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sód: 3948.04 mg;	Wartość energetyczna: 2880.37 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 453.71 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sód: 2568.88 mg;	Wartość energetyczna: 3270.61 kcal; Białko ogółem: 164.61 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 458.00 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 4074.51 mg;	Wartość energetyczna: 2839.75 kcal; Białko ogółem: 161.95 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sód: 4670.09 mg;	Wartość energetyczna: 2564.60 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 418.46 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sód: 1323.13 mg;	Wartość energetyczna: 3096.33 kcal; Białko ogółem: 157.36 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 425.15 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sód: 3889.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkami białka wiewprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Platki pszenne 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) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkami białka wiewprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g
Obiad	Marchewkowa z zacierką* 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) 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 natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Masło extra 82% 5g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE)	Salata zielona 5g Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Masło extra 82% 5g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2558.14 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sód: 3847.30 mg;	Wartość energetyczna: 2513.30 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 3783.35 mg;	Wartość energetyczna: 2227.91 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sód: 3708.57 mg;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 3522.86 mg;	Wartość energetyczna: 3249.76 kcal; Białko ogółem: 163.47 g; Tłuszcz: 109.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 418.52 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 4470.09 mg;	Wartość energetyczna: 2841.78 kcal; Białko ogółem: 170.69 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sód: 4531.89 mg;	Wartość energetyczna: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sód: 1415.79 mg;	Wartość energetyczna: 2822.55 kcal; Białko ogółem: 166.52 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 3693.43 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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)	
2026-05-02 sobota	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) Galaretki drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g (SEL) Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Marchew gotowana z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Pomidor 100 g 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) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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) Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ)
2026-05-02 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompotowocowy z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompotowocowy z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompotowocowy z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompotowocowy z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy z/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
2026-05-02 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) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mandarynka 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) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Salata zielona 5 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mus z jabłek prażonych 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) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udzca* 100 g (SEL) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2685.03 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 413.14 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 4389.21 mg;	Wartość energetyczna: 2637.92 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 433.78 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sód: 3349.12 mg;	Wartość energetyczna: 2429.24 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sód: 4355.30 mg;	Wartość energetyczna: 2656.32 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 421.28 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 2671.81 mg;	Wartość energetyczna: 3123.91 kcal; Białko ogółem: 160.82 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 4738.14 mg;	Wartość energetyczna: 2904.33 kcal; Białko ogółem: 169.22 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sód: 4705.30 mg;	Wartość energetyczna: 2533.21 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sód: 1298.91 mg;	Wartość energetyczna: 2925.08 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 47.00 g; Węglowodany ogółem: 403.78 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sód: 2889.95 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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. łatwo przysw. wegl. bog. biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
2026-05-03 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g	
2026-05-03 niedziela	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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Salata zielona 5g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>)	Salata zielona 5g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Salata zielona 5g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g
	Wartość energetyczna: 2950.48 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 109.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sód: 3938.29 mg;	Wartość energetyczna: 2939.97 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 3949.82 mg;	Wartość energetyczna: 2591.42 kcal; Białko ogółem: 141.37 g; Tłuszcz: 102.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 25.37 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sód: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 2689.50 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sód: 3701.48 mg;	Wartość energetyczna: 3745.59 kcal; Białko ogółem: 212.74 g; Tłuszcz: 154.13 g; Kw. tł. nasy.: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 400.07 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 4690.57 mg;	Wartość energetyczna: 3377.23 kcal; Białko ogółem: 212.01 g; Tłuszcz: 150.19 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 25.84 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sód: 5899.84 mg;	Wartość energetyczna: 2612.39 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sód: 1462.57 mg;	Wartość energetyczna: 3456.20 kcal; Białko ogółem: 203.96 g; Tłuszcz: 143.87 g; Kw. tł. nasy.: 49.44 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sód: 4227.50 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)	
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) 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) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SNI		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)
2026-05-04 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofiu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z mięsem wieprzowo-wolowym* 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Pierogi z mięsem wieprzowo-wolowym* 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Mus z brzoskwiń 100 g
2026-05-04 poniedziałek	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) Salceson z indykami z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salceson z indykami z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Ser zółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, hana) 1 szt (MLE) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser zółty 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2528.00 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 422.18 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 3196.82 mg;	Wartość energetyczna: 2577.28 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 416.01 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sód: 3309.10 mg;	Wartość energetyczna: 2343.30 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 53.73 g; Sód: 3035.49 mg;	Wartość energetyczna: 2757.46 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 436.90 g; W tym cukry: 104.56 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sód: 2582.48 mg;	Wartość energetyczna: 3847.58 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Tłuszcz: 151.64 g; Kw. tł. nasy.: 61.55 g; Węglowodany ogółem: 507.39 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 4936.02 mg;	Wartość energetyczna: 2643.48 kcal; Białko ogółem: 135.57 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 395.66 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 55.78 g; Sód: 3386.29 mg;	Wartość energetyczna: 2569.89 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 409.44 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sód: 1536.00 mg;	Wartość energetyczna: 4030.57 kcal; Białko ogółem: 138.60 g; Tłuszcz: 165.21 g; Kw. tł. nasy.: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 525.51 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sód: 4542.85 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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)	
2026-05-05 wtorek	Sniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Majonez z groszkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Kalafor gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100g (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.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor 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)		Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLUPSZ) Szyunka wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (GLUPSZ) Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kiwi 1 szt 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) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kiwi 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) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kiwi 1 szt 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) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kiwi 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Ser żółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2820.27 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 403.55 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sód: 4273.88 mg;	Wartość energetyczna: 2589.06 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sód: 3596.15 mg;	Wartość energetyczna: 2373.15 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 35.65 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sód: 3586.04 mg;	Wartość energetyczna: 2560.68 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 3286.96 mg;	Wartość energetyczna: 2995.25 kcal; Białko ogółem: 162.19 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 403.71 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sód: 4551.78 mg;	Wartość energetyczna: 2733.41 kcal; Białko ogółem: 171.10 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sód: 4289.89 mg;	Wartość energetyczna: 2440.48 kcal; Białko ogółem: 64.05 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sód: 1387.40 mg;	Wartość energetyczna: 3146.20 kcal; Białko ogółem: 166.05 g; Tłuszcz: 116.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 5177.83 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozrobiony parzony w osłonce niejadłej 50g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Twarożek 100g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II Szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźcą pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźcą pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźcą pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźcą pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana*(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos jarzynowy*(bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźcą pieczony mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 90g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 90g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 90g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 90g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 90g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50g Cukinia pieczona z olejem* 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3068.74 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 462.42 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sód: 3719.84 mg;	Wartość energetyczna: 2822.10 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 456.27 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sód: 2934.54 mg;	Wartość energetyczna: 2472.86 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 52.13 g; Sód: 4448.75 mg;	Wartość energetyczna: 2617.42 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 414.10 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2926.02 mg;	Wartość energetyczna: 3394.56 kcal; Białko ogółem: 159.20 g; Tłuszcz: 110.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 469.05 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sód: 5052.73 mg;	Wartość energetyczna: 2922.76 kcal; Białko ogółem: 155.97 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 391.89 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 52.47 g; Sód: 5652.84 mg;	Wartość energetyczna: 2532.40 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 405.87 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sód: 1793.12 mg;	Wartość energetyczna: 3141.39 kcal; Białko ogółem: 146.22 g; Tłuszcz: 102.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 433.32 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 3728.53 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu* meksykańska 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serrek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
2026-05-07 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Dymia pieczona z natką pietruszki 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2026-05-07 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) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Mus z jabłek () b/c 100 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Masło extra 82% 5g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Masło extra 82% 5g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2923.58 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 455.42 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sód: 4077.66 mg;	Wartość energetyczna: 2820.77 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 443.03 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3388.95 mg;	Wartość energetyczna: 2592.89 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sód: 3616.07 mg;	Wartość energetyczna: 2766.39 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sód: 2592.79 mg;	Wartość energetyczna: 3188.00 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 464.05 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 4268.24 mg;	Wartość energetyczna: 2852.01 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sód: 4100.75 mg;	Wartość energetyczna: 2474.61 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sód: 1628.21 mg;	Wartość energetyczna: 3044.29 kcal; Białko ogółem: 160.73 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 420.60 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 3928.03 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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)	
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100g (JAJ, GOR) Pomidor 90g Rukola 10g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	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 jaj z koperkiem-dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 90g Rukola 10g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 90g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100g (JAJ, GOR) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 90g Rukola 10g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 90g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 90g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
2026-05-08 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB) Warzywa po grecku 200g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB) Warzywa po grecku 200g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB) Warzywa po grecku 200g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB) Warzywa po grecku 200g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB) Warzywa po grecku 200g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25g
2026-05-08 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chaiłka 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chaiłka 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50g (MLE) 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) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Chaiłka 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chaiłka 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) Galaretkę z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Masło extra 82% 5g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2922.10 kcal; Białko ogółem: 119.81g; Tłuszcz: 101.60g; Kw. tł. nasy.: 36.45g; Węglowodany ogółem: 402.42g; W tym cukry: 95.06g; Błonnik pok.: 27.98g; Sód: 3380.16mg;	Wartość energetyczna: 2699.95 kcal; Białko ogółem: 119.50g; Tłuszcz: 77.49g; Kw. tł. nasy.: 34.96g; Węglowodany ogółem: 398.97g; W tym cukry: 100.33g; Błonnik pok.: 25.61g; Sód: 3117.49mg;	Wartość energetyczna: 2372.90 kcal; Białko ogółem: 130.55g; Tłuszcz: 79.77g; Kw. tł. nasy.: 27.77g; Węglowodany ogółem: 319.29g; W tym cukry: 33.13g; Błonnik pok.: 38.41g; Sód: 3872.05mg;	Wartość energetyczna: 2588.67 kcal; Białko ogółem: 122.21g; Tłuszcz: 70.14g; Kw. tł. nasy.: 30.89g; Węglowodany ogółem: 381.85g; W tym cukry: 84.73g; Błonnik pok.: 24.67g; Sód: 3037.47mg;	Wartość energetyczna: 3314.10 kcal; Białko ogółem: 175.23g; Tłuszcz: 109.42g; Kw. tł. nasy.: 38.22g; Węglowodany ogółem: 424.89g; W tym cukry: 104.17g; Błonnik pok.: 27.16g; Sód: 4751.56mg;	Wartość energetyczna: 2995.00 kcal; Białko ogółem: 195.56g; Tłuszcz: 109.37g; Kw. tł. nasy.: 33.67g; Węglowodany ogółem: 343.28g; W tym cukry: 36.42g; Błonnik pok.: 39.70g; Sód: 4920.38mg;	Wartość energetyczna: 2440.18 kcal; Białko ogółem: 92.99g; Tłuszcz: 76.88g; Kw. tł. nasy.: 25.82g; Węglowodany ogółem: 362.05g; W tym cukry: 70.76g; Błonnik pok.: 30.54g; Sód: 2165.98mg;	Wartość energetyczna: 3033.45 kcal; Białko ogółem: 171.48g; Tłuszcz: 99.60g; Kw. tł. nasy.: 34.91g; Węglowodany ogółem: 382.80g; W tym cukry: 47.95g; Błonnik pok.: 26.18g; Sód: 4534.36mg;

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)	
2026-05-09 sobota	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
		II SNI		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
2026-05-09 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2026-05-09 sobota	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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Banan 1szt. 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>) Pasztet z soczewicy * 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasteta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pasteta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PI	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Masło zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2680.01 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 464.72 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sód: 3652.82 mg;	Wartość energetyczna: 2694.56 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 470.75 g; W tym cukry: 124.60 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 2994.85 mg;	Wartość energetyczna: 2453.57 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 58.13 g; Sód: 3215.99 mg;	Wartość energetyczna: 2559.46 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 412.16 g; W tym cukry: 96.67 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 2662.96 mg;	Wartość energetyczna: 3422.55 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 514.43 g; W tym cukry: 130.32 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sód: 3625.92 mg;	Wartość energetyczna: 2816.50 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 407.33 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 58.23 g; Sód: 3623.69 mg;	Wartość energetyczna: 2383.61 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sód: 1280.13 mg;	Wartość energetyczna: 3189.41 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 106.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 450.04 g; W tym cukry: 122.44 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 4207.26 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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)
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ala homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ala homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ala homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serek z ziemi do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
				Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)			Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2777.67 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 407.67 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3296.24 mg;	Wartość energetyczna: 2619.19 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 399.08 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 3418.00 mg;	Wartość energetyczna: 2266.80 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sód: 3531.61 mg;	Wartość energetyczna: 2600.24 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2918.19 mg;	Wartość energetyczna: 3179.96 kcal; Białko ogółem: 172.66 g; Tłuszcz: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 413.7 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 4021.93 mg;	Wartość energetyczna: 2778.24 kcal; Białko ogółem: 168.30 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sód: 4256.90 mg;	Wartość energetyczna: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 1847.48 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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