

	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 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.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki jęczmieńne 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.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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.) Pomidor 100 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedajnej 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedajnej 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
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.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 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.) 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* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 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	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, 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.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabko 1 szt 1 szt			Jabko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabko 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.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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.) Jabko 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.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiewka 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiewka 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiewka 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2719.54 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sód: 4047.77 mg;	Wartość energetyczna: 2718.44 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 423.06 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 3747.79 mg;	Wartość energetyczna: 2383.34 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sód: 3619.75 mg;	Wartość energetyczna: 2399.78 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 381.00 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sód: 2627.67 mg;	Wartość energetyczna: 3030.79 kcal; Białko ogółem: 148.03 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 426.24 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sód: 4519.81 mg;	Wartość energetyczna: 2689.86 kcal; Białko ogółem: 148.04 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sód: 4379.56 mg;	Wartość energetyczna: 2311.11 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sód: 1811.01 mg;	Wartość energetyczna: 3024.65 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 106.91 g; Kw. tł. nasy.: 48.98 g; Węglowodany ogółem: 410.16 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3741.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na 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 zapiiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g 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 zapiiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g 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 zapiiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiiekany drobiowy 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 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 SN							
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarite 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 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 tarite 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarite 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane drobno tarite 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) 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.) Buraczki gotowane drobno tarite 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 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) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Brokuł gotowany* 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Kukinia pieczona z olejem * 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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 3003.34 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 101.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 2680.87 mg;	Wartość energetyczna: 2993.48 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 2831.84 mg;	Wartość energetyczna: 2581.22 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sód: 3458.13 mg;	Wartość energetyczna: 2805.02 kcal; Białko ogółem: 130.51 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 428.73 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sód: 2280.19 mg;	Wartość energetyczna: 3551.36 kcal; Białko ogółem: 164.16 g; Tłuszcz: 127.90 g; Kw. tł. nasy.: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 445.05 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sód: 3546.79 mg;	Wartość energetyczna: 3070.46 kcal; Białko ogółem: 172.75 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 397.72 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sód: 4248.41 mg;	Wartość energetyczna: 2677.98 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 402.24 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 1328.27 mg;	Wartość energetyczna: 3297.60 kcal; Białko ogółem: 151.07 g; Tłuszcz: 114.43 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 427.10 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 4170.40 mg;

2026-05-26 wtorek

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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.) 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 kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiewka 90 g 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 kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Kawa ziołowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/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 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* 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 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		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (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 wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (SEL.) Ogórki małosolne 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 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 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 wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (SEL.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ogórki małosolne 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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	Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 5g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2872.20 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 99.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sód: 4845.54 mg;	Wartość energetyczna: 2598.09 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 401.29 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 3595.99 mg;	Wartość energetyczna: 2476.42 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sód: 3552.72 mg;	Wartość energetyczna: 2390.32 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 390.81 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 2722.90 mg;	Wartość energetyczna: 3302.87 kcal; Białko ogółem: 171.58 g; Tłuszcz: 115.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 422.22 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 5310.53 mg;	Wartość energetyczna: 2902.38 kcal; Białko ogółem: 169.12 g; Tłuszcz: 103.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sód: 3781.12 mg;	Wartość energetyczna: 2293.27 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sód: 1667.61 mg;	Wartość energetyczna: 2967.46 kcal; Białko ogółem: 160.15 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sód: 3773.68 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓJ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓJ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓJ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
2026-05-28 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wiewprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GLU JECZ</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Schab gotowany 100 g Ogórek kiszony 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana*(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) 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 (<u>SEL</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)
2026-05-28 czwartek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		MI	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>) Salata lodowa 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2811.05 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 448.29 g; W tym cukry: 123.63 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sód: 4426.14 mg;	Wartość energetyczna: 2923.73 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 462.41 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sód: 3121.06 mg;	Wartość energetyczna: 2432.01 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 373.92 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sód: 5194.05 mg;	Wartość energetyczna: 2873.69 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 453.09 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sód: 2784.08 mg;	Wartość energetyczna: 3253.61 kcal; Białko ogółem: 164.87 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 459.66 g; W tym cukry: 123.43 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 4006.47 mg;	Wartość energetyczna: 2787.11 kcal; Białko ogółem: 160.74 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sód: 5919.30 mg;	Wartość energetyczna: 2576.37 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 417.41 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sód: 1468.80 mg;	Wartość energetyczna: 3092.88 kcal; Białko ogółem: 158.15 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 424.02 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 4133.53 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jabiko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabiko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt	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-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabiko 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-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jabiko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 100 g (MLE) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN							
Obiad	Marchewkowa z zacierką* 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Szpinak 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) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) 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) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/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) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (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 pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane 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 Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Masło extra 82% 5g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. 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 Graham 30g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Salata zielona 5g Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g
	Wartość energetyczna: 2468.32 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sód: 3759.80 mg;	Wartość energetyczna: 2441.48 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 3645.80 mg;	Wartość energetyczna: 2223.94 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sód: 3654.48 mg;	Wartość energetyczna: 2378.25 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 3522.59 mg;	Wartość energetyczna: 3092.09 kcal; Białko ogółem: 157.75 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 411.15 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 4299.12 mg;	Wartość energetyczna: 2837.81 kcal; Białko ogółem: 170.59 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sód: 4477.80 mg;	Wartość energetyczna: 2261.44 kcal; Białko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 1265.14 mg;	Wartość energetyczna: 2785.87 kcal; Białko ogółem: 159.82 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 3781.82 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Ewelina Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)	
2026-05-30 sobota	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy 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 szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (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) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100g (SEL) Ogórek świeży 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonie niejadłej 50g Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/ml 30g (GLUPSZ, JAJ.)
2026-05-30 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200g Bitka wołowa duszona 100g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Bitka wołowa duszona 100g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200g Bitka wołowa duszona 100g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Bitka wołowa duszona 100g (GLUPSZ) Buraczki gotowane 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200g Bitka wołowa duszona 100g (GLUPSZ) Szynka wieprzowa pieczona 100g Buraczki gotowane 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100g Buraczki gotowane 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200g Bitka wołowa duszona 100g (GLUPSZ) Szynka wieprzowa pieczona 100g Buraczki gotowane 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Surówka z marchwi z olejem b/c 100g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
2026-05-30 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 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) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) 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)
		Wartość energetyczna: 2781.98 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 435.35 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 3374.37 mg;	Wartość energetyczna: 2742.16 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 448.77 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 3357.36 mg;	Wartość energetyczna: 2510.19 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sód: 3421.40 mg;	Wartość energetyczna: 2700.18 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 439.27 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2728.73 mg;	Wartość energetyczna: 3254.10 kcal; Białko ogółem: 159.23 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 455.96 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sód: 3630.61 mg;	Wartość energetyczna: 3068.29 kcal; Białko ogółem: 167.64 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 410.60 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 55.06 g; Sód: 3693.93 mg;	Wartość energetyczna: 2510.05 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sód: 1757.99 mg;	Wartość energetyczna: 3045.24 kcal; Białko ogółem: 136.94 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 417.51 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 3335.26 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)	
2026-05-31 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 mlekem 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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wędzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wędzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN		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
2026-05-31 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 z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pelnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g 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 z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 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 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g	
2026-05-31 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>) Pomidor 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>) Ogórek świeży 100 g 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 świeży 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 świeży 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek świeży 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokol gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2848.89 kcal; Białko ogółem: 135.32 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sód: 4401.26 mg;	Wartość energetyczna: 2799.31 kcal; Białko ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 380.84 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 4481.24 mg;	Wartość energetyczna: 2622.48 kcal; Białko ogółem: 140.67 g; Tłuszcz: 104.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sód: 4224.13 mg;	Wartość energetyczna: 2674.83 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 3853.45 mg;	Wartość energetyczna: 3644.00 kcal; Białko ogółem: 205.96 g; Tłuszcz: 147.84 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 395.70 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 5153.54 mg;	Wartość energetyczna: 3424.29 kcal; Białko ogółem: 212.11 g; Tłuszcz: 153.07 g; Kw. tł. nasy.: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sód: 5144.11 mg;	Wartość energetyczna: 2593.84 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sód: 2268.57 mg;	Wartość energetyczna: 3389.45 kcal; Białko ogółem: 198.69 g; Tłuszcz: 131.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 4725.50 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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.łatwoprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-06-01 poniedziałek	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) Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 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) Serek twarogowy homogenizowany 100g (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 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.) Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25g 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25g 1 szt	Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25g 1 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)
2026-06-01 poniedziałek	Obiad	Botwinka z jajkiem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 150g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Szynka wiewprzowa pieczona 100g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Botwinka z jajkiem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z mięsem wiewprzowo-wolowym* 300g (GLU PSZ, SOJ, GOR.) Gulasz z soczewicy i papryki () 150g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Szynka wiewprzowa pieczona 100g Gulasz z soczewicy i papryki () 150g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Szynka wiewprzowa pieczona 100g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Botwinka z jajkiem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 150g (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z mięsem wiewprzowo-wolowym* 300g (GLU PSZ, SOJ, GOR.) Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Mus z brzoskwiń 100g
2026-06-01 poniedziałek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salceson z indykami z dodatkiem surowców wiewprzowych parzony 50g (SOJ, SEL.) Pomidorki koktajlowe 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100g 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. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salceson z indykami z dodatkiem surowców wiewprzowych parzony 50g (SOJ, SEL.) Ser żółty 50g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem 100g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50g (MLE) Marchew gotowana z olejem 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) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (MLE)	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) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2718.60 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 453.80 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sód: 3100.19 mg;	Wartość energetyczna: 2770.98 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 463.87 g; W tym cukry: 120.97 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sód: 3071.86 mg;	Wartość energetyczna: 2383.90 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 51.26 g; Sód: 2785.62 mg;	Wartość energetyczna: 2739.37 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 442.02 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sód: 2551.61 mg;	Wartość energetyczna: 4038.18 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Tłuszcz: 152.97 g; Kw. tł. nasy.: 61.78 g; Węglowodany ogółem: 539.01 g; W tym cukry: 116.06 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 4839.39 mg;	Wartość energetyczna: 2670.59 kcal; Białko ogółem: 139.98 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 51.26 g; Sód: 3328.72 mg;	Wartość energetyczna: 2624.04 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 419.16 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sód: 1408.94 mg;	Wartość energetyczna: 3958.83 kcal; Białko ogółem: 136.25 g; Tłuszcz: 162.59 g; Kw. tł. nasy.: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 517.24 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sód: 4433.45 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszetki drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Brzoskwinie w syropie 100 g
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pelnoziarnistym* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pelnoziarnistym* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez z groszkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 3030.77 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 456.47 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sód: 3859.23 mg;	Wartość energetyczna: 2881.67 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 455.87 g; W tym cukry: 115.93 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sód: 3307.20 mg;	Wartość energetyczna: 2320.25 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sód: 3563.34 mg;	Wartość energetyczna: 2634.29 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 428.47 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sód: 3259.09 mg;	Wartość energetyczna: 3182.94 kcal; Białko ogółem: 147.97 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 453.17 g; W tym cukry: 111.42 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 4148.48 mg;	Wartość energetyczna: 2603.82 kcal; Białko ogółem: 154.74 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sód: 4252.04 mg;	Wartość energetyczna: 2435.38 kcal; Białko ogółem: 64.21 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 1387.30 mg;	Wartość energetyczna: 3404.68 kcal; Białko ogółem: 166.75 g; Tłuszcz: 119.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 421.40 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sód: 4862.95 mg;

2026-06-02 wtorek

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowegoi wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowegoi wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowegoi wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowegoi wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowegoi wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Mus z jabłek (i) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrządek drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrządek drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrządek drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrządek drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g 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* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3132.82 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 98.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 478.74 g; W tym cukry: 127.16 g; Błonnik pok.: 47.24 g; Sód: 2953.47 mg;	Wartość energetyczna: 2863.26 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 466.78 g; W tym cukry: 118.73 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 2934.81 mg;	Wartość energetyczna: 2495.44 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 385.16 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sód: 3682.39 mg;	Wartość energetyczna: 2658.92 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 424.60 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2926.02 mg;	Wartość energetyczna: 3458.63 kcal; Białko ogółem: 159.81 g; Tłuszcz: 110.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 485.37 g; W tym cukry: 122.54 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sód: 4286.36 mg;	Wartość energetyczna: 2945.34 kcal; Białko ogółem: 156.45 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 397.71 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 53.73 g; Sód: 4886.48 mg;	Wartość energetyczna: 2573.90 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 416.37 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sód: 1793.12 mg;	Wartość energetyczna: 3182.89 kcal; Białko ogółem: 146.35 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 443.82 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 3728.53 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)	
2026-06-04 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g 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 Młus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g 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 Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sernek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos pieczonowy 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 koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Dymia pieczona z natką pietruszki 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 koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Dymia pieczona z natką pietruszki 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	
	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) Jabiko 1 szt 1 szt 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 100g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt 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) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Kalaiflor gotowany* 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) Fasolka po bretońsku 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2943.41 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 464.27 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sód: 3698.02 mg;	Wartość energetyczna: 2952.03 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 463.76 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sód: 3057.69 mg;	Wartość energetyczna: 2434.00 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sód: 3450.42 mg;	Wartość energetyczna: 2930.82 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 455.18 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sód: 2384.64 mg;	Wartość energetyczna: 3335.71 kcal; Białko ogółem: 156.81 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 478.09 g; W tym cukry: 121.01 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 3910.51 mg;	Wartość energetyczna: 2839.76 kcal; Białko ogółem: 152.98 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 392.00 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 44.12 g; Sód: 3933.87 mg;	Wartość energetyczna: 2470.64 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 418.68 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 1244.30 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)							
2026-06-05 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) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 90g Rukola 10g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 90g Rukola 10g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) 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) Masło pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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 Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Pomidor 90g Rukola 10g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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 Dżem 25 g 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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 Pomidor 100g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE) Gruski połowki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g 1 szt						
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)						
2026-06-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba w cieście (Okoń nilowy) 120g (GLU PSZ, JAJ, 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 (Okoń nilowy) 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 (Okoń nilowy) 120g (RYB) Warzywa po grecku 200g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ryba pieczona (Okoń nilowy) 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 (Okoń nilowy) 120g (GLU PSZ, JAJ, 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 (Okoń nilowy) 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 smażona (Okoń nilowy) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku (Okoń nilowy) 120g (RYB) Warzywa po grecku 200g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml							
		PD		Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE)		Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE)	Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25g						
2026-06-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100g 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 Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100g	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) 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 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100g 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100g 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata 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 Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Masło extra 82% 5g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Wartość energetyczna: 2792.80 kcal; Białko ogółem: 117.37g; Tłuszcz: 91.00g; Kw. tł. nasy.: 33.86g; Węglowodany ogółem: 401.93g; W tym cukry: 87.01g; Błonnik pok.: 31.14g; Sód: 2900.36mg;	Wartość energetyczna: 2557.51 kcal; Białko ogółem: 117.33g; Tłuszcz: 68.75g; Kw. tł. nasy.: 32.01g; Węglowodany ogółem: 386.60g; W tym cukry: 83.80g; Błonnik pok.: 25.79g; Sód: 2996.82mg;	Wartość energetyczna: 2175.82 kcal; Białko ogółem: 113.69g; Tłuszcz: 65.51g; Kw. tł. nasy.: 28.20g; Węglowodany ogółem: 319.77g; W tym cukry: 33.38g; Błonnik pok.: 39.41g; Sód: 3388.57mg;	Wartość energetyczna: 2535.98 kcal; Białko ogółem: 114.52g; Tłuszcz: 63.81g; Kw. tł. nasy.: 28.06g; Węglowodany ogółem: 393.10g; W tym cukry: 89.33g; Błonnik pok.: 25.57g; Sód: 2951.39mg;	Wartość energetyczna: 2997.68 kcal; Białko ogółem: 163.26g; Tłuszcz: 91.87g; Kw. tł. nasy.: 34.22g; Węglowodany ogółem: 403.42g; W tym cukry: 83.62g; Błonnik pok.: 29.42g; Sód: 4495.71mg;	Wartość energetyczna: 2538.04 kcal; Białko ogółem: 166.28g; Tłuszcz: 80.47g; Kw. tł. nasy.: 33.68g; Węglowodany ogółem: 323.78g; W tym cukry: 36.63g; Błonnik pok.: 39.41g; Sód: 4307.24mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)
2026-06-06 sobota	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	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.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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.)	
2026-06-06 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
2026-06-06 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Rzodkiewka 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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Cukinia pieczona 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Rzodkiewka 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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona grubo rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salátka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PI	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2702.05 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 454.56 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sód: 3548.09 mg;	Wartość energetyczna: 2640.57 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 458.41 g; W tym cukry: 128.37 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 3249.84 mg;	Wartość energetyczna: 2222.71 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 52.20 g; Sód: 3070.35 mg;	Wartość energetyczna: 2534.79 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 2613.49 mg;	Wartość energetyczna: 3071.57 kcal; Białko ogółem: 138.92 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 464.59 g; W tym cukry: 132.25 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sód: 3565.14 mg;	Wartość energetyczna: 2585.64 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 52.30 g; Sód: 3678.05 mg;	Wartość energetyczna: 2279.69 kcal; Białko ogółem: 56.25 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 1697.63 mg;	Wartość energetyczna: 3169.36 kcal; Białko ogółem: 131.34 g; Tłuszcz: 104.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 449.35 g; W tym cukry: 121.79 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 4406.36 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)	
2026-06-07 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 a la homogenizowany o smaku waniliowym 100g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU, PSZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60g (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 100g (MLE.) Jabłko 1 szt 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 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100g (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 90g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU, PSZ.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 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.) Serek twarogowy homogenizowany 100g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Serek z ziemi do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.)
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)
2026-06-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kotlet schabowy 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Mizeria 200g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany 100g Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany 100g Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mizeria 200g (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kotlet schabowy 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mizeria 200g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany 100g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mizeria 200g (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab gotowany 100g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kotlet schabowy 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100g Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Salatka szwedzka z olejem b/c 100g (GOR.)			Salatka szwedzka z olejem b/c 100g (GOR.)		Salatka różna 40g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
2026-06-07 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 60g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Papryka świeża 100g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Papryka świeża 100g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Marchew gotowana z olejem 100g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Papryka świeża 100g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Marchew gotowana z olejem 100g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Papryka świeża 100g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100g Herbata miętowa ekspresowa 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 Marchew gotowana z olejem 100g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem 100g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 5g	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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2750.16 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 405.79 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3293.05 mg;	Wartość energetyczna: 2652.33 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sód: 3521.20 mg;	Wartość energetyczna: 2286.52 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sód: 3554.18 mg;	Wartość energetyczna: 2572.44 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2901.84 mg;	Wartość energetyczna: 3128.39 kcal; Białko ogółem: 167.23 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 420.37 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sód: 3907.53 mg;	Wartość energetyczna: 2696.67 kcal; Białko ogółem: 162.87 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sód: 4140.51 mg;	Wartość energetyczna: 2266.28 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sód: 1818.03 mg;	Wartość energetyczna: 3321.20 kcal; Białko ogółem: 147.92 g; Tłuszcz: 131.84 g; Kw. tł. nasy.: 61.94 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 3900.59 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,