

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Kalafor gotowany* 90 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Kalafor gotowany* 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g					
	Wartość energetyczna: 2850.51 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 461.08 g; W tym cukry: 116.51 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sód: 3836.89 mg;	Wartość energetyczna: 2886.38 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 457.73 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3484.92 mg;	Wartość energetyczna: 2325.06 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 434.87 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sód: 3511.79 mg;	Wartość energetyczna: 2291.03 kcal; Białko ogółem: 60.08 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sód: 1406.02 mg;	Wartość energetyczna: 3324.91 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 103.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 474.49 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 4390.30 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwostrawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbka 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Mus 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 kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 25 g		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* 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) Kalafiór gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafiór gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Kalafiór gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) 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) Kalafiór gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kiwi 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 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. 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) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2948.46 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 435.01 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sód: 4184.33 mg;	Wartość energetyczna: 2936.25 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 453.89 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 3628.35 mg;	Wartość energetyczna: 2637.84 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 436.84 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 3624.33 mg;	Wartość energetyczna: 2525.80 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 1813.44 mg;	Wartość energetyczna: 3431.91 kcal; Białko ogółem: 167.80 g; Tłuszcz: 110.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 461.09 g; W tym cukry: 109.74 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sód: 3919.13 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiewka 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiewka 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Wafle ryżowe 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	PUdding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g	PUdding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Wafle ryżowe 20 g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2817.56 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 460.56 g; W tym cukry: 134.17 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 3107.94 mg;	Wartość energetyczna: 2718.73 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 441.78 g; W tym cukry: 134.84 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 3153.47 mg;	Wartość energetyczna: 2394.66 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 422.23 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sód: 3136.61 mg;	Wartość energetyczna: 2434.73 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sód: 1801.50 mg;	Wartość energetyczna: 3183.60 kcal; Białko ogółem: 158.78 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 462.66 g; W tym cukry: 146.06 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 3860.89 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
		II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
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 wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Salata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana*(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata lodowa 5 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 3205.27 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 492.89 g; W tym cukry: 164.11 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sód: 3525.38 mg;	Wartość energetyczna: 3134.96 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 500.31 g; W tym cukry: 156.95 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 3528.03 mg;	Wartość energetyczna: 2911.65 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 490.23 g; W tym cukry: 124.92 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 3360.83 mg;	Wartość energetyczna: 2773.39 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 440.97 g; W tym cukry: 140.36 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 1379.80 mg;	Wartość energetyczna: 3583.01 kcal; Białko ogółem: 162.72 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 501.93 g; W tym cukry: 154.81 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sód: 4245.33 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-05-29 piątek	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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</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>) Buraczki gotowane 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z/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 czarna granulowana 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	
		Wartość energetyczna: 3074.73 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 450.77 g; W tym cukry: 118.77 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sód: 3947.85 mg;	Wartość energetyczna: 3009.27 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 454.91 g; W tym cukry: 130.57 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sód: 3759.21 mg;	Wartość energetyczna: 2518.44 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 445.44 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sód: 2968.66 mg;	Wartość energetyczna: 3277.08 kcal; Białko ogółem: 157.28 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 472.79 g; W tym cukry: 123.26 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sód: 4422.88 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 1 szt Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	Chrupki kukurydziane 25 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, 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 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, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 3099.78 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 484.26 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sód: 3522.76 mg;	Wartość energetyczna: 3117.16 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 503.56 g; W tym cukry: 123.99 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sód: 4069.42 mg;	Wartość energetyczna: 2600.58 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 455.26 g; W tym cukry: 116.41 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 4157.52 mg;	Wartość energetyczna: 2534.89 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 397.79 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 1296.47 mg;	Wartość energetyczna: 3356.96 kcal; Białko ogółem: 157.06 g; Tłuszcz: 105.59 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 467.76 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sód: 3757.97 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmielczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 25 g		Wafle ryżowe 20 g	Chrupki kukurydziane 25 g	
	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 Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Brokuł gotowany* 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml
P.N	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 3324.63 kcal; Białko ogółem: 150.53 g; Tłuszcz: 111.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 456.50 g; W tym cukry: 118.70 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 3502.77 mg;	Wartość energetyczna: 3126.12 kcal; Białko ogółem: 149.19 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 430.82 g; W tym cukry: 112.69 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 3401.09 mg;	Wartość energetyczna: 2901.07 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 92.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 427.30 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sód: 2992.72 mg;	Wartość energetyczna: 2896.81 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 103.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 1362.45 mg;	Wartość energetyczna: 3753.59 kcal; Białko ogółem: 217.86 g; Tłuszcz: 136.94 g; Kw. tł. nasy.: 50.56 g; Węglowodany ogółem: 432.14 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 4589.79 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ SOJ SEL , może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)
		II ŚN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ ,)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE ,)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR ,)	Chrupki kukurydziane 20 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE ,) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Jabłka prażone b/c 100 g Ryż na sypko 200 g Ryż na sypko 120 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MLE, SEL ,) Jabłka prażone b/c 100 g Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Jabłka prażone b/c 100 g Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)
	Wartość energetyczna: 2716.07 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 470.67 g; W tym cukry: 136.11 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 2872.53 mg;	Wartość energetyczna: 2700.10 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 476.92 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sód: 3081.99 mg;	Wartość energetyczna: 2775.73 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 475.68 g; W tym cukry: 128.98 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 3734.18 mg;	Wartość energetyczna: 2335.01 kcal; Białko ogółem: 44.43 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 426.13 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sód: 3734.18 mg;	Wartość energetyczna: 2938.12 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 488.10 g; W tym cukry: 141.05 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 3841.15 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kalaflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kalaflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kalaflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kalaflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalaflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	pudding wanilia/czekolada 125 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2883.74 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 464.97 g; W tym cukry: 129.06 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sód: 4399.25 mg;	Wartość energetyczna: 2817.98 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 468.11 g; W tym cukry: 137.31 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 3929.40 mg;	Wartość energetyczna: 2498.11 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 420.98 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 4140.02 mg;	Wartość energetyczna: 2390.10 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 1740.36 mg;	Wartość energetyczna: 2999.49 kcal; Białko ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 435.92 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 3991.12 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 20 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Rzodkiewka 100 g	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		
	Wartość energetyczna: 2935.32 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 477.82 g; W tym cukry: 129.42 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sód: 3085.09 mg;	Wartość energetyczna: 2870.90 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 465.56 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3436.71 mg;	Wartość energetyczna: 2607.97 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 446.88 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sód: 4471.18 mg;	Wartość energetyczna: 2769.67 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 449.88 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sód: 1347.53 mg;	Wartość energetyczna: 3137.17 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 446.98 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 4250.83 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2869.64 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 439.54 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 3394.66 mg;	Wartość energetyczna: 2732.03 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 449.41 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sód: 3180.24 mg;	Wartość energetyczna: 2490.77 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 442.57 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2938.81 mg;	Wartość energetyczna: 2489.61 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 395.14 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 1240.15 mg;	Wartość energetyczna: 3007.01 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 448.34 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 3902.11 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwostrawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Majonez z groszkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba w cieście (Okoń nilowy) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Okoń nilowy) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Okoń nilowy) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Okoń nilowy) 120 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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>) Dżem 25 g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3322.51 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 119.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 454.19 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sód: 3075.37 mg;	Wartość energetyczna: 2947.04 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 448.35 g; W tym cukry: 119.91 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sód: 3114.56 mg;	Wartość energetyczna: 2425.64 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 410.58 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 3238.78 mg;	Wartość energetyczna: 2358.38 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sód: 1585.40 mg;	Wartość energetyczna: 3063.56 kcal; Białko ogółem: 162.73 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 430.25 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 4554.74 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-20 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana 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, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓ2</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2941.81 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 508.93 g; W tym cukry: 144.67 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sód: 3218.17 mg;	Wartość energetyczna: 2782.53 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 494.83 g; W tym cukry: 145.95 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3079.23 mg;	Wartość energetyczna: 2910.51 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 528.10 g; W tym cukry: 144.52 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sód: 2930.54 mg;	Wartość energetyczna: 2452.18 kcal; Białko ogółem: 59.36 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 124.56 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sód: 1712.83 mg;	Wartość energetyczna: 3480.39 kcal; Białko ogółem: 143.47 g; Tłuszcz: 102.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 527.01 g; W tym cukry: 146.34 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 3821.83 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P01 Podstawowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) ML Bezmleczna	ŁÓDŹ- KOR(DZ) GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- KOR(DZ) P15/M Wysokoenergetyczna bogatobiałkowa	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>)
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
2026-06-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 80 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g	Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE,</u>)	
2026-06-07 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2894.64 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 436.53 g; W tym cukry: 115.68 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 4052.50 mg;	Wartość energetyczna: 2800.81 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 438.93 g; W tym cukry: 119.77 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3588.32 mg;	Wartość energetyczna: 2346.24 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 407.41 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 3717.96 mg;	Wartość energetyczna: 2403.15 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 1644.27 mg;	Wartość energetyczna: 3187.01 kcal; Białko ogółem: 176.52 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 446.33 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 4071.69 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,