		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.***) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) 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.***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB.***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB.***) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (***SEL.***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	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.***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB.***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE.***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE.***)		Ciastka różne 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos chrzanowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, S02.***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode 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.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos chrzanowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, S02.***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode 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, S02.***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode 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, S02.***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE.***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		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 60 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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.***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g 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.***) Kalafior 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE.***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Baton szynkowy z kurcząt 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE.***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Baton szynkowy z kurcząt 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE.***)
		Wartość energetyczna: 2695.10 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sód: 4061.68 mg;	Wartość energetyczna: 2651.74 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 409.50 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 4304.69 mg;	Wartość energetyczna: 2332.34 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sód: 4134.65 mg;	Wartość energetyczna: 2286.38 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 3215.37 mg;	Wartość energetyczna: 3006.91 kcal; Białko ogółem: 149.84 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 416.70 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 4527.39 mg;	Wartość energetyczna: 2638.29 kcal; Białko ogółem: 158.04 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sód: 4900.79 mg;	Wartość energetyczna: 2134.71 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 1933.91 mg;	Wartość energetyczna: 2961.95 kcal; Białko ogółem: 136.99 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 4345.34 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) 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,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* 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,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/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 tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* 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 tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* 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 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, 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 100 g (***MLE,***) Cukinia 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2902.78 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 101.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 411.55 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2805.76 mg;	Wartość energetyczna: 2840.62 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 420.05 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 3014.94 mg;	Wartość energetyczna: 2561.69 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sód: 3388.88 mg;	Wartość energetyczna: 2796.48 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 410.16 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sód: 2385.77 mg;	Wartość energetyczna: 3323.09 kcal; Białko ogółem: 167.11 g; Tłuszcz: 116.10 g; Kw. tł. nasy.: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 3892.10 mg;	Wartość energetyczna: 2845.26 kcal; Białko ogółem: 163.44 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sód: 4077.58 mg;	Wartość energetyczna: 2585.11 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 1296.71 mg;	Wartość energetyczna: 3038.65 kcal; Białko ogółem: 161.74 g; Tłuszcz: 100.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 4095.65 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-22 środa	Śniadanie	Płatki 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 zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki 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 zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***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 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 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,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			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,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałata zielona z jogurtem 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałata zielona z jogurtem 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałata zielona z jogurtem 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałata zielona z jogurtem 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 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,***) Kaszanka wp z cebulką 100 g (***GOR,***) Musztarda 20 g (***GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) 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-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kaszanka wp z cebulką 100 g (***GOR,***) Musztarda 20 g (***GOR,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) 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 Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Kalafior gotowany* 100 g 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g 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,***) Sałata 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 Herbatniki 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2930.49 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; W tym cukry: 93.46 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sód: 5006.95 mg;	Wartość energetyczna: 2689.31 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 3471.26 mg;	Wartość energetyczna: 2563.17 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sód: 4351.16 mg;	Wartość energetyczna: 2481.54 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 401.78 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2598.17 mg;	Wartość energetyczna: 3361.16 kcal; Białko ogółem: 176.81 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 454.78 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 5471.93 mg;	Wartość energetyczna: 2989.13 kcal; Białko ogółem: 173.97 g; Tłuszcz: 106.78 g; Kw. tł. nasy.: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sód: 4579.56 mg;	Wartość energetyczna: 2384.46 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 396.51 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sód: 1675.95 mg;	Wartość energetyczna: 3022.89 kcal; Białko ogółem: 165.57 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sód: 3780.03 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Schab gotowany 100 g Ogórek kiszony 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 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,***) Pomidor 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rzodkiewka 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rzodkiewka 100 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rzodkiewka 100 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***)
		Wartość energetyczna: 2446.93 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sód: 4772.56 mg;	Wartość energetyczna: 2585.48 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 3330.31 mg;	Wartość energetyczna: 2184.89 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sód: 5305.47 mg;	Wartość energetyczna: 2645.40 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sód: 2740.30 mg;	Wartość energetyczna: 2928.97 kcal; Białko ogółem: 162.39 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 392.61 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 4134.49 mg;	Wartość energetyczna: 2579.47 kcal; Białko ogółem: 159.46 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sód: 5812.32 mg;	Wartość energetyczna: 2380.85 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sód: 1475.22 mg;	Wartość energetyczna: 2961.29 kcal; Białko ogółem: 155.27 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sód: 4405.69 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Płatki 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,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Marchew gotowana z olejem 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,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Marchewkowa z zacierką* 400 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Dorsz panierowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 kiełbasa 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	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Banan 1szt. 1 szt		Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty 20 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2917.89 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 447.84 g; W tym cukry: 126.39 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sód: 3828.38 mg;	Wartość energetyczna: 2703.58 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 422.49 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 3418.67 mg;	Wartość energetyczna: 2095.70 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sód: 3422.63 mg;	Wartość energetyczna: 2317.53 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 385.98 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 3382.37 mg;	Wartość energetyczna: 3541.66 kcal; Białko ogółem: 168.71 g; Tłuszcz: 107.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 471.13 g; W tym cukry: 129.46 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sód: 4367.70 mg;	Wartość energetyczna: 2522.31 kcal; Białko ogółem: 161.70 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sód: 4209.45 mg;	Wartość energetyczna: 2209.85 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 1464.42 mg;	Wartość energetyczna: 2906.25 kcal; Białko ogółem: 160.69 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3614.97 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Pomidor 100 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,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Jogurt naturalny 100g 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,***) 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,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka 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 b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***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	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2716.79 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 417.43 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sód: 3401.58 mg;	Wartość energetyczna: 2637.41 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 3554.98 mg;	Wartość energetyczna: 2445.01 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sód: 3448.62 mg;	Wartość energetyczna: 2579.76 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 404.05 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2851.84 mg;	Wartość energetyczna: 3360.20 kcal; Białko ogółem: 176.05 g; Tłuszcz: 110.86 g; Kw. tł. nasy.: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 435.24 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sód: 4386.28 mg;	Wartość energetyczna: 3031.62 kcal; Białko ogółem: 176.08 g; Tłuszcz: 110.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sód: 4330.92 mg;	Wartość energetyczna: 2427.71 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 378.52 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sód: 1949.18 mg;	Wartość energetyczna: 2940.49 kcal; Białko ogółem: 140.74 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.36 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 3532.88 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Płatki 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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki 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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Płatki 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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	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 szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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,***) Brokuł 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mus z brzoskwiń 150 g Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2874.82 kcal; Białko ogółem: 141.72 g; Tłuszcz: 100.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sód: 4018.86 mg;	Wartość energetyczna: 2838.11 kcal; Białko ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sód: 3956.94 mg;	Wartość energetyczna: 2514.56 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 36.50 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sód: 3417.79 mg;	Wartość energetyczna: 2731.63 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 3141.95 mg;	Wartość energetyczna: 3669.93 kcal; Białko ogółem: 212.36 g; Tłuszcz: 145.67 g; Kw. tł. nasy.: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 398.03 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 4771.15 mg;	Wartość energetyczna: 3300.37 kcal; Białko ogółem: 210.08 g; Tłuszcz: 145.21 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sód: 4297.78 mg;	Wartość energetyczna: 2568.94 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 97.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 1569.30 mg;	Wartość energetyczna: 3422.35 kcal; Białko ogółem: 200.68 g; Tłuszcz: 136.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 4105.03 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 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,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (***SEL,***) 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,***) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)		Ciastka różne 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Botwinka 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Botwinka 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Botwinka 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Mus z brzoskwiń 100 g
	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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 mozzarella 20 g (***MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 20 g (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 20 g (***MLE,***)	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser mozzarella 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2517.72 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 408.47 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sód: 2897.56 mg;	Wartość energetyczna: 2666.63 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 428.44 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sód: 3076.72 mg;	Wartość energetyczna: 2283.46 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sód: 2725.44 mg;	Wartość energetyczna: 2649.37 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2531.50 mg;	Wartość energetyczna: 2861.21 kcal; Białko ogółem: 143.37 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 419.32 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 3543.06 mg;	Wartość energetyczna: 2570.15 kcal; Białko ogółem: 143.08 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sód: 3268.54 mg;	Wartość energetyczna: 2496.10 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sód: 1483.40 mg;	Wartość energetyczna: 2843.39 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 407.30 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sód: 3309.36 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) 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.***) Ogórek świeży 100 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ.***) 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.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE.***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE.***) Ogórek świeży 100 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.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (***JAJ, SEL, GOR.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE.***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE.***)		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ.***)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ.***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ.***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ.***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ.***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ.***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ.***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (***MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ.***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 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.***) 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.***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 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 b/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.***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***) 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.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ.***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Kiwi 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Mus z jabłek () z/c 150 g	Masło extra 82% 5 g (***MLE.***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE.***) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Mus z jabłek () z/c 150 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 5 g (***MLE.***) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE.***)	Mus z jabłek () z/c 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2816.67 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 421.07 g; W tym cukry: 107.93 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 3519.54 mg;	Wartość energetyczna: 2888.00 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 442.86 g; W tym cukry: 128.27 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sód: 3333.09 mg;	Wartość energetyczna: 2203.43 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sód: 3422.31 mg;	Wartość energetyczna: 2568.11 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 124.89 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 3226.07 mg;	Wartość energetyczna: 3147.23 kcal; Białko ogółem: 150.11 g; Tłuszcz: 101.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 425.19 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sód: 4006.37 mg;	Wartość energetyczna: 2487.00 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sód: 4111.01 mg;	Wartość energetyczna: 2349.81 kcal; Białko ogółem: 67.87 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sód: 1470.79 mg;	Wartość energetyczna: 3585.97 kcal; Białko ogółem: 171.92 g; Tłuszcz: 129.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 439.97 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 4701.12 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g 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,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	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 niejdalnej 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			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 JĘCZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 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 Kompot owocowy* 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 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Rzodkiewka 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,***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB,***) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Rzodkiewka 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,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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,***) 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 szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Rzodkiewka 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 szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) 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: 2743.81 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 397.71 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sód: 3510.32 mg;	Wartość energetyczna: 2569.68 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 3445.75 mg;	Wartość energetyczna: 2485.19 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 53.40 g; Sód: 4295.26 mg;	Wartość energetyczna: 2438.26 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sód: 3336.23 mg;	Wartość energetyczna: 3096.81 kcal; Białko ogółem: 159.10 g; Tłuszcz: 104.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 409.00 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sód: 4748.85 mg;	Wartość energetyczna: 2768.83 kcal; Białko ogółem: 159.69 g; Tłuszcz: 94.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 53.40 g; Sód: 5442.32 mg;	Wartość energetyczna: 2493.70 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 394.90 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 1873.02 mg;	Wartość energetyczna: 2850.10 kcal; Białko ogółem: 147.16 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sód: 4241.80 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-30 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,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 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,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 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 ŚN			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 pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/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,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Schab gotowany 100 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 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 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) 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,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Leczo z cukini z kiełbasą * 150 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) 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,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Leczo z cukini z kiełbasą * 150 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***)	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Leczo z cukini z kiełbasą * 150 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)		Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2808.39 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 451.17 g; W tym cukry: 128.87 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sód: 3864.07 mg;	Wartość energetyczna: 3027.33 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 480.73 g; W tym cukry: 127.84 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sód: 3182.40 mg;	Wartość energetyczna: 2305.36 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 36.00 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sód: 4197.48 mg;	Wartość energetyczna: 3000.09 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 468.16 g; W tym cukry: 133.18 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2566.24 mg;	Wartość energetyczna: 3385.13 kcal; Białko ogółem: 166.28 g; Tłuszcz: 105.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 457.20 g; W tym cukry: 131.78 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sód: 4539.71 mg;	Wartość energetyczna: 2815.09 kcal; Białko ogółem: 164.37 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 35.78 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sód: 4850.39 mg;	Wartość energetyczna: 2366.84 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sód: 1419.86 mg;	Wartość energetyczna: 3203.70 kcal; Białko ogółem: 178.75 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 434.28 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3957.75 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 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,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g 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 100 g (***GLU PSZ,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Brzoskwinie w syropie 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba w cieście 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba w cieście 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***)			Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***)		Chrupki kukurydziane 25 g
	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,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2855.42 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 2948.75 mg;	Wartość energetyczna: 2678.19 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 3277.60 mg;	Wartość energetyczna: 2235.77 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sód: 3494.31 mg;	Wartość energetyczna: 2611.05 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 383.70 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 3099.57 mg;	Wartość energetyczna: 3236.56 kcal; Białko ogółem: 170.98 g; Tłuszcz: 115.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 4650.57 mg;	Wartość energetyczna: 2601.57 kcal; Białko ogółem: 169.59 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sód: 4241.37 mg;	Wartość energetyczna: 2282.39 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 1465.29 mg;	Wartość energetyczna: 2664.08 kcal; Białko ogółem: 150.68 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sód: 4207.43 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Płatki 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,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 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,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 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,***) Ogórek świeży 100 g 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***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,***) Ogórek świeży 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,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Fasolka szparagowa z wody* 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,***) 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,***) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (***JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (***SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Kociołek 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) 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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) 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, S02,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 JĘCZ, 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 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, 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,***) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 425.63 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sód: 3480.51 mg;	Wartość energetyczna: 2592.78 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 435.62 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sód: 2949.14 mg;	Wartość energetyczna: 2209.14 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 348.78 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sód: 3029.77 mg;	Wartość energetyczna: 2513.08 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 2665.39 mg;	Wartość energetyczna: 2906.39 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 434.68 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 3541.64 mg;	Wartość energetyczna: 2572.07 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sód: 3637.47 mg;	Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 56.74 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 399.21 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 1749.53 mg;	Wartość energetyczna: 3041.45 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 103.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 422.04 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sód: 4477.09 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JECZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JECZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	II ŚN			Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab gotowany 100 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (***GOR,***)			Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (***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 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2941.86 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 430.85 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 3452.73 mg;	Wartość energetyczna: 2739.52 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 412.71 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 3564.34 mg;	Wartość energetyczna: 2317.54 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sód: 3506.96 mg;	Wartość energetyczna: 2659.63 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 403.73 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 2944.98 mg;	Wartość energetyczna: 3320.09 kcal; Białko ogółem: 175.61 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 445.43 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 4067.21 mg;	Wartość energetyczna: 2612.03 kcal; Białko ogółem: 165.93 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sód: 4008.46 mg;	Wartość energetyczna: 2318.77 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 1860.97 mg;	Wartość energetyczna: 3234.59 kcal; Białko ogółem: 149.50 g; Tłuszcz: 123.24 g; Kw. tł. nasy.: 55.65 g; Węglowodany ogółem: 402.98 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sód: 3885.33 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,