

	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)
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2456.20 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 419.33 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 3461.63 mg;	Wartość energetyczna: 2852.38 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 469.59 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sód: 3554.67 mg;	Wartość energetyczna: 2177.09 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 35.00 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sód: 3790.86 mg;	Wartość energetyczna: 2566.24 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 410.68 g; W tym cukry: 100.86 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 3420.48 mg;	Wartość energetyczna: 2732.66 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 427.60 g; W tym cukry: 119.31 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sód: 4194.43 mg;	Wartość energetyczna: 2448.25 kcal; Białko ogółem: 140.70 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sód: 4237.76 mg;	Wartość energetyczna: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sód: 1710.19 mg;	Wartość energetyczna: 2651.46 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 3953.95 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

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)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tuziżyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Warzywa po grecku 90 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-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 50g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Warzywa po grecku (bez glutenu) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD			Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Musztarda 20 g (GOR.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Buraczki gotowane 100 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Salata zielona 5g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Salata zielona 5g	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2862.22 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 423.10 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 5029.36 mg;	Wartość energetyczna: 2646.01 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sód: 3808.43 mg;	Wartość energetyczna: 2295.03 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 4586.81 mg;	Wartość energetyczna: 2576.25 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 3334.51 mg;	Wartość energetyczna: 3259.29 kcal; Białko ogółem: 158.82 g; Tłuszcz: 117.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 411.99 g; W tym cukry: 103.08 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sód: 5732.68 mg;	Wartość energetyczna: 2567.33 kcal; Białko ogółem: 155.10 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 5351.48 mg;	Wartość energetyczna: 2406.56 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sód: 2029.41 mg;	Wartość energetyczna: 3120.70 kcal; Białko ogółem: 135.86 g; Tłuszcz: 107.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 419.39 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3785.82 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)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Brzoskwinia 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 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.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Brzoskwinia 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Brzoskwinia 1 szt. 1 szt 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Brzoskwinia 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produktu drobiowego grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejałnej 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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 produktu drobiowego grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejałnej 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.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
II śni			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (l) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (l) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (l) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (l) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem (l) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (l) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.) Salatka jarzynowa 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) 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 (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.) Salatka jarzynowa 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.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2724.99 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 404.13 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sód: 4359.40 mg;	Wartość energetyczna: 2745.36 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 3550.56 mg;	Wartość energetyczna: 2450.98 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sód: 4101.32 mg;	Wartość energetyczna: 2535.53 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 394.13 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sód: 3703.19 mg;	Wartość energetyczna: 3173.79 kcal; Białko ogółem: 170.47 g; Tłuszcz: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 4802.23 mg;	Wartość energetyczna: 2811.30 kcal; Białko ogółem: 174.36 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sód: 4956.42 mg;	Wartość energetyczna: 2468.44 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 1801.50 mg;	Wartość energetyczna: 3149.00 kcal; Białko ogółem: 152.67 g; Tłuszcz: 120.43 g; Kw. tł. nasy.: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; W tym cukry: 64.68 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sód: 5792.77 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)	
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II śni		Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kalarepa 50 g			Kalarepa 30 g		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PI		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2969.84 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 3928.99 mg;	Wartość energetyczna: 2701.43 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 3245.94 mg;	Wartość energetyczna: 2229.92 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sód: 3167.22 mg;	Wartość energetyczna: 2552.93 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 370.01 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 2555.43 mg;	Wartość energetyczna: 3180.36 kcal; Białko ogółem: 162.29 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 4792.03 mg;	Wartość energetyczna: 2531.62 kcal; Białko ogółem: 156.44 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sód: 4596.32 mg;	Wartość energetyczna: 2219.72 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sód: 1913.47 mg;	Wartość energetyczna: 3044.58 kcal; Białko ogółem: 155.50 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 390.61 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 4148.20 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)	
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałatka lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponkii i twarogu z olejem 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałatka lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponkii i twarogu z olejem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałatka lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponkii i twarogu z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałatka lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponkii i twarogu z olejem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponkii i twarogu z olejem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluskі śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluskі śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluskі śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kluskі śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluskі śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa,szyńska wędzona,parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2890.66 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 427.67 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sód: 3515.19 mg;	Wartość energetyczna: 2850.89 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 420.12 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 4208.64 mg;	Wartość energetyczna: 2479.55 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 34.58 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sód: 4179.00 mg;	Wartość energetyczna: 2623.44 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sód: 3474.21 mg;	Wartość energetyczna: 3216.41 kcal; Białko ogółem: 152.51 g; Tłuszcz: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.27 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 4389.72 mg;	Wartość energetyczna: 2763.12 kcal; Białko ogółem: 149.56 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 35.65 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sód: 4867.70 mg;	Wartość energetyczna: 2674.24 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 1605.46 mg;	Wartość energetyczna: 3109.45 kcal; Białko ogółem: 148.66 g; Tłuszcz: 116.16 g; Kw. tł. nasy.: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 388.60 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 3855.88 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)	
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II śni		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Mus z brzoskwiń 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 3052.05 kcal; Białko ogółem: 142.15 g; Tłuszcz: 120.33 g; Kw. tł. nasy.: 50.67 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 4313.53 mg;	Wartość energetyczna: 2859.44 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 3653.45 mg;	Wartość energetyczna: 2523.10 kcal; Białko ogółem: 143.99 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 25.10 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sód: 4120.74 mg;	Wartość energetyczna: 2814.10 kcal; Białko ogółem: 138.84 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 3060.26 mg;	Wartość energetyczna: 3653.60 kcal; Białko ogółem: 222.27 g; Tłuszcz: 145.59 g; Kw. tł. nasy.: 53.69 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sód: 5128.53 mg;	Wartość energetyczna: 3321.73 kcal; Białko ogółem: 235.23 g; Tłuszcz: 145.58 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; W tym cukry: 28.30 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sód: 4679.24 mg;	Wartość energetyczna: 2534.72 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 2259.98 mg;	Wartość energetyczna: 3374.00 kcal; Białko ogółem: 212.37 g; Tłuszcz: 135.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sód: 4232.02 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)	
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Kalarepa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Warzywa po grecku (bez glutenu) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śni		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapusiak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Mus z borówek 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Mus z borówek 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Mus z borówek 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytini 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.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytini 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 i rzodkiewki 100 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2817.46 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 446.89 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sód: 3199.80 mg;	Wartość energetyczna: 2773.42 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 449.44 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 3196.15 mg;	Wartość energetyczna: 2383.39 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 51.57 g; Sód: 3089.50 mg;	Wartość energetyczna: 2629.69 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 400.11 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sód: 2846.90 mg;	Wartość energetyczna: 3322.08 kcal; Białko ogółem: 147.54 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 519.14 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sód: 3517.20 mg;	Wartość energetyczna: 2795.66 kcal; Białko ogółem: 172.56 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 51.00 g; Sód: 3518.90 mg;	Wartość energetyczna: 2408.56 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 1740.87 mg;	Wartość energetyczna: 3189.05 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 495.87 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 3583.74 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)
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Bitka wołowa duszona 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem (l) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 3500.19 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 118.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 490.71 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sód: 4767.54 mg;	Wartość energetyczna: 3052.43 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 468.29 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 3634.30 mg;	Wartość energetyczna: 2393.28 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sód: 4806.25 mg;	Wartość energetyczna: 2948.81 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 465.82 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sód: 3125.28 mg;	Wartość energetyczna: 3806.75 kcal; Białko ogółem: 177.31 g; Tłuszcz: 131.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 498.85 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 5380.22 mg;	Wartość energetyczna: 2547.26 kcal; Białko ogółem: 145.35 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sód: 5251.29 mg;	Wartość energetyczna: 2400.98 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 1825.29 mg;	Wartość energetyczna: 3216.87 kcal; Białko ogółem: 172.40 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 427.56 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 4470.95 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)
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 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) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ogórek świeży 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, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mus z jabłek () z/c 150 g	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śni		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysiówka * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB, MLE) Salatka witaminowa 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (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) Rzodkiewka 100 g Salatka witaminowa 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ) Salatka witaminowa 100 g (SEL) 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, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (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) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ) 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Salatka witaminowa 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 5 g	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 20g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (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 20g (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2569.15 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sód: 2987.10 mg;	Wartość energetyczna: 2629.21 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 412.05 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3671.39 mg;	Wartość energetyczna: 2152.16 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sód: 2699.60 mg;	Wartość energetyczna: 2483.67 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sód: 3134.62 mg;	Wartość energetyczna: 2948.41 kcal; Białko ogółem: 153.73 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 416.16 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 3858.36 mg;	Wartość energetyczna: 2474.62 kcal; Białko ogółem: 147.68 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sód: 3468.46 mg;	Wartość energetyczna: 2185.54 kcal; Białko ogółem: 69.42 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sód: 1972.60 mg;	Wartość energetyczna: 2621.30 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sód: 4025.89 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)
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (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	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) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) 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 graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biskopity b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym* 2szt 240 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (GLU PSZ) Brokul gotowany* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym* 2szt 240 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Brokul gotowany* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 120 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Brokul gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: 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) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 20 g (SEL) Ogórek kiszony 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) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Musztarda 20 g (GOR.) Ogórek kiszony 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Musztarda 20 g (GOR.) Ogórek kiszony 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) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 80 g Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Ketchup 20 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Mus z truskawek* 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Mus z truskawek* 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 3037.48 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 120.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 410.28 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 5670.77 mg;	Wartość energetyczna: 2894.83 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 422.74 g; W tym cukry: 107.39 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sód: 3382.35 mg;	Wartość energetyczna: 2595.88 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 100.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sód: 4198.09 mg;	Wartość energetyczna: 2649.92 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 3173.74 mg;	Wartość energetyczna: 3613.39 kcal; Białko ogółem: 162.77 g; Tłuszcz: 128.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 472.74 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 6721.81 mg;	Wartość energetyczna: 2855.28 kcal; Białko ogółem: 152.86 g; Tłuszcz: 108.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sód: 5072.69 mg;	Wartość energetyczna: 2655.31 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 1564.68 mg;	Wartość energetyczna: 3073.97 kcal; Białko ogółem: 144.36 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 415.92 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 4216.02 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)	
2026-08-14, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 100 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
RN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2886.95 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 433.28 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sód: 3655.66 mg;	Wartość energetyczna: 2526.86 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 380.67 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 3058.79 mg;	Wartość energetyczna: 2319.55 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 56.90 g; Sód: 3244.65 mg;	Wartość energetyczna: 2450.17 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2854.36 mg;	Wartość energetyczna: 3221.58 kcal; Białko ogółem: 155.13 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 460.17 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sód: 4873.72 mg;	Wartość energetyczna: 2602.56 kcal; Białko ogółem: 153.26 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 58.64 g; Sód: 4473.27 mg;	Wartość energetyczna: 2159.95 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sód: 2014.04 mg;	Wartość energetyczna: 2720.04 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 4119.44 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)	
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Wątroбка drobiowa smażona z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Wątroбка drobiowa smażona z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenndługa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenndługa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenndługa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Arbuz 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Arbuz 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2750.93 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sód: 3362.80 mg;	Wartość energetyczna: 2537.39 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 413.78 g; W tym cukry: 116.62 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sód: 3811.41 mg;	Wartość energetyczna: 2356.05 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sód: 3759.99 mg;	Wartość energetyczna: 2561.17 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 408.43 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 3345.67 mg;	Wartość energetyczna: 3016.50 kcal; Białko ogółem: 157.51 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 425.93 g; W tym cukry: 121.51 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 4013.39 mg;	Wartość energetyczna: 2852.60 kcal; Białko ogółem: 152.15 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 389.64 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 52.03 g; Sód: 4037.37 mg;	Wartość energetyczna: 2413.02 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 388.51 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sód: 1745.67 mg;	Wartość energetyczna: 3107.11 kcal; Białko ogółem: 173.79 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 425.06 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sód: 5288.11 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWC0IT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWC0IT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Brokol gotowany* 100 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Brokol gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śni			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowy z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
2026-08-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g(<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g(<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kotlet schabowy 120 g(<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
2026-08-16 niedziela	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalarepa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kalarepa 100 g	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kalarepa 100 g	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kalarepa 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2649.16 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 3316.45 mg;	Wartość energetyczna: 2583.88 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 3750.01 mg;	Wartość energetyczna: 2260.71 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 2907.32 mg;	Wartość energetyczna: 2513.52 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 3124.46 mg;	Wartość energetyczna: 3168.74 kcal; Białko ogółem: 167.88 g; Tłuszcz: 109.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sód: 3853.22 mg;	Wartość energetyczna: 2592.19 kcal; Białko ogółem: 165.64 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 3425.42 mg;	Wartość energetyczna: 2215.89 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sód: 1756.05 mg;	Wartość energetyczna: 3094.11 kcal; Białko ogółem: 158.86 g; Tłuszcz: 120.09 g; Kw. tł. nasy.: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 27.62 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 3934.94 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.

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