

	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)
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 90 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	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>) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	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>) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	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 (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD			Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 100 g (<u>SEL.</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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g (<u>SEL.</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 szkolna-wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g (<u>SEL.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 100 g (<u>SEL.</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 szkolna-wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g (<u>SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOJ.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Rzodkiewka 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (<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>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (<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: 2695.10 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sód: 4061.68 mg;	Wartość energetyczna: 2651.74 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 409.50 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sód: 4504.69 mg;	Wartość energetyczna: 2335.98 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sód: 4022.65 mg;	Wartość energetyczna: 2333.35 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sód: 3344.28 mg;	Wartość energetyczna: 3016.81 kcal; Białko ogółem: 146.65 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 419.38 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sód: 4603.72 mg;	Wartość energetyczna: 2652.39 kcal; Białko ogółem: 152.77 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sód: 4658.79 mg;	Wartość energetyczna: 2160.72 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sód: 1951.62 mg;	Wartość energetyczna: 2987.96 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 399.35 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sód: 4363.05 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)	
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет drobiowoy- wieprzowoy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 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 pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Szyunka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Szyunka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Szyunka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2902.78 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 101.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 411.55 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sód: 3005.76 mg;	Wartość energetyczna: 2840.62 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 420.05 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 3214.94 mg;	Wartość energetyczna: 2561.69 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sód: 3388.88 mg;	Wartość energetyczna: 2853.95 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 420.10 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2546.55 mg;	Wartość energetyczna: 3323.09 kcal; Białko ogółem: 167.11 g; Tłuszcz: 116.10 g; Kw. tł. nasy.: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 4092.10 mg;	Wartość energetyczna: 2845.26 kcal; Białko ogółem: 163.44 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sód: 4077.58 mg;	Wartość energetyczna: 2567.04 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 1318.66 mg;	Wartość energetyczna: 3038.65 kcal; Białko ogółem: 161.74 g; Tłuszcz: 100.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 4095.65 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)
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiewka 90 g Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 90 g Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 90 g Roszpinka 10 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>) Szynka drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
2026-08-19 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony 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	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabiko 1 szt 1 szt			Jabiko 1 szt 1 szt		Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
2026-08-19 środa	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>) Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 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>) Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Kafalior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2026-08-19 środa		Wartość energetyczna: 2920.56 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 434.94 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sód: 4895.27 mg;	Wartość energetyczna: 2726.61 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 3628.06 mg;	Wartość energetyczna: 2567.34 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sód: 4292.19 mg;	Wartość energetyczna: 2539.76 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 2794.15 mg;	Wartość energetyczna: 3351.23 kcal; Białko ogółem: 184.98 g; Tłuszcz: 102.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 445.07 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sód: 5360.26 mg;	Wartość energetyczna: 2993.30 kcal; Białko ogółem: 171.34 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.71 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sód: 4520.58 mg;	Wartość energetyczna: 2433.36 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sód: 1690.35 mg;
		Wartość energetyczna: 2920.56 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 434.94 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sód: 4895.27 mg;	Wartość energetyczna: 2726.61 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 3628.06 mg;	Wartość energetyczna: 2567.34 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sód: 4292.19 mg;	Wartość energetyczna: 2539.76 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 2794.15 mg;	Wartość energetyczna: 3351.23 kcal; Białko ogółem: 184.98 g; Tłuszcz: 102.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 445.07 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sód: 5360.26 mg;	Wartość energetyczna: 2993.30 kcal; Białko ogółem: 171.34 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.71 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sód: 4520.58 mg;	Wartość energetyczna: 2433.36 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sód: 1690.35 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)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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, SÓZ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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, SÓZ</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 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>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kasotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kasotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Ogórek kiszony 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Rzodkiewka 100 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)		Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata lodowa 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<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: 2525.87 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 386.60 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sód: 4522.17 mg;	Wartość energetyczna: 2718.91 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 420.75 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sód: 3458.18 mg;	Wartość energetyczna: 2263.83 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sód: 4855.08 mg;	Wartość energetyczna: 2616.93 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 413.33 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 2847.96 mg;	Wartość energetyczna: 3007.91 kcal; Białko ogółem: 166.28 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sód: 3884.10 mg;	Wartość energetyczna: 2658.41 kcal; Białko ogółem: 163.35 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sód: 5361.93 mg;	Wartość energetyczna: 2458.74 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sód: 1341.30 mg;	Wartość energetyczna: 3037.85 kcal; Białko ogółem: 158.99 g; Tłuszcz: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3935.45 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)	
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bulka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> .) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bulka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> .) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> .) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> .) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bulka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek 100 g (<u>MLE</u> .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> .) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Bulka 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> .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> .) Papryka świeża 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> .) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bulka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> .) Twarożek 100 g (<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		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u> .) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u> .) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u> .) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u> .) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u> .) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u> .) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<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> .) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bulka 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> .) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</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> .) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</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> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Rzodkiewka 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> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> .) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> .) Salata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> .) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2541.87 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 122.91 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sód: 2996.56 mg;	Wartość energetyczna: 2568.07 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 402.72 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sód: 3007.37 mg;	Wartość energetyczna: 2109.74 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sód: 3121.03 mg;	Wartość energetyczna: 2436.36 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 3445.24 mg;	Wartość energetyczna: 3189.14 kcal; Białko ogółem: 168.16 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 434.64 g; W tym cukry: 127.33 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sód: 3772.38 mg;	Wartość energetyczna: 2536.35 kcal; Białko ogółem: 160.35 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sód: 3907.85 mg;	Wartość energetyczna: 2171.03 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 1766.72 mg;	Wartość energetyczna: 2741.74 kcal; Białko ogółem: 158.93 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sód: 3011.67 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.łatwoprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z wątróbką 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z wątróbką 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Ogórek świeży 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonie niedalnej 50 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z cukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.</u>) Salatka 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salatka 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>) Leczo z cukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.</u>) Salatka wiosenna - diety 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salatka 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>) Leczo z cukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.</u>) Salatka 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Leczo z cukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.</u>) Salatka wiosenna - diety 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna - diety 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Salata 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>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 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	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2931.45 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 98.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 426.86 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sód: 3602.18 mg;	Wartość energetyczna: 2725.93 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 419.77 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3691.91 mg;	Wartość energetyczna: 2659.04 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sód: 3456.24 mg;	Wartość energetyczna: 2683.95 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 410.28 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sód: 3063.28 mg;	Wartość energetyczna: 3574.86 kcal; Białko ogółem: 173.43 g; Tłuszcz: 132.22 g; Kw. tł. nasy.: 49.75 g; Węglowodany ogółem: 444.67 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 4586.88 mg;	Wartość energetyczna: 3245.65 kcal; Białko ogółem: 173.49 g; Tłuszcz: 131.97 g; Kw. tł. nasy.: 46.71 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sód: 4338.54 mg;	Wartość energetyczna: 2480.24 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sód: 1892.56 mg;	Wartość energetyczna: 2976.48 kcal; Białko ogółem: 140.24 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 390.18 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 3526.43 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)	
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella kulka light 125g 0,5 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> .)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella kulka light 125g 0,5 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella kulka light 125g 0,5 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) 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> .) Szynka od Zduna-wędzonka wędziona,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 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.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE</u> .) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</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 Salata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE</u> .) 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 Salata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE</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 Salata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE</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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> .) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g	
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.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u> .) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u> .) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u> .) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>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 miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> .)	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Mus z brzoskwiń 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
		Wartość energetyczna: 2807.85 kcal; Białko ogółem: 144.05 g; Tłuszcz: 98.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 3841.84 mg;	Wartość energetyczna: 2764.11 kcal; Białko ogółem: 137.34 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sód: 3637.79 mg;	Wartość energetyczna: 2510.39 kcal; Białko ogółem: 142.06 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sód: 3476.77 mg;	Wartość energetyczna: 2639.63 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 3010.00 mg;	Wartość energetyczna: 3602.96 kcal; Białko ogółem: 214.68 g; Tłuszcz: 143.64 g; Kw. tł. nasy.: 48.38 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 4594.12 mg;	Wartość energetyczna: 3296.20 kcal; Białko ogółem: 212.70 g; Tłuszcz: 143.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sód: 4356.75 mg;	Wartość energetyczna: 2519.06 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 1492.96 mg;	Wartość energetyczna: 3353.17 kcal; Białko ogółem: 201.95 g; Tłuszcz: 136.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 4059.38 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)	
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Szyńska krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g 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 bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pastajajeczna 80g 1 szt Szyńska krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II śni		Kiwi 1 szt 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym b/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 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Kielbasa szynkowa dębowa wiewprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Ser mozzarella 20g (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 20g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 20g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2705.19 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 48.87 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 3108.12 mg;	Wartość energetyczna: 2700.13 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 436.09 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sód: 3279.72 mg;	Wartość energetyczna: 2272.26 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sód: 2665.96 mg;	Wartość energetyczna: 2682.87 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 414.58 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 2734.50 mg;	Wartość energetyczna: 2905.44 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 54.99 g; Węglowodany ogółem: 428.24 g; W tym cukry: 115.92 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 3676.53 mg;	Wartość energetyczna: 2558.95 kcal; Białko ogółem: 139.97 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sód: 3209.06 mg;	Wartość energetyczna: 2532.81 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sód: 1628.60 mg;	Wartość energetyczna: 2721.71 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sód: 3150.24 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)	
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kalafor gotowany* 100 g 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>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafor 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>) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Biskopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, S02.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)	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	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	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)	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>)	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 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>)	
	Wartość energetyczna: 2778.51 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 427.87 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 3912.40 mg;	Wartość energetyczna: 2767.71 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 3925.19 mg;	Wartość energetyczna: 2226.63 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sód: 3442.79 mg;	Wartość energetyczna: 2480.64 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 391.95 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 3799.32 mg;	Wartość energetyczna: 3109.06 kcal; Białko ogółem: 148.75 g; Tłuszcz: 95.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 432.00 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 4599.22 mg;	Wartość energetyczna: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 141.40 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sód: 4131.49 mg;	Wartość energetyczna: 2282.91 kcal; Białko ogółem: 69.67 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 1726.89 mg;	Wartość energetyczna: 3507.98 kcal; Białko ogółem: 167.63 g; Tłuszcz: 139.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 402.20 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sód: 4803.52 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)
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 50 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II śni			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 100 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana*(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 100 g Schab duszony 100 g Sos jarzynowy* 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		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiewka 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>) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiewka 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 zielonogórska- wpięprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wpięprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wpięprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiewka 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 wpięprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka zielonogórska- wpięprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Kukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2884.75 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 106.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 397.71 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sód: 3654.32 mg;	Wartość energetyczna: 2611.66 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 3607.49 mg;	Wartość energetyczna: 2626.13 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 53.73 g; Sód: 4239.26 mg;	Wartość energetyczna: 2451.78 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 3405.63 mg;	Wartość energetyczna: 3243.75 kcal; Białko ogółem: 167.07 g; Tłuszcz: 117.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 409.00 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sód: 4861.04 mg;	Wartość energetyczna: 2915.77 kcal; Białko ogółem: 167.67 g; Tłuszcz: 107.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 53.73 g; Sód: 5354.51 mg;	Wartość energetyczna: 2479.29 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 1811.72 mg;	Wartość energetyczna: 2922.46 kcal; Białko ogółem: 159.88 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 4314.59 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)	
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek zmiasty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynamia pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynamia pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa 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 Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		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 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z cukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR</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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 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>) Leczo z kukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem (i) 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Leczo z kukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z kukini z kielbasą * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR</u>) 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>) Twarożek 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
PN	Banan 1szt. 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Banan 1szt. 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2849.05 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 432.54 g; W tym cukry: 123.62 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 4128.78 mg;	Wartość energetyczna: 3084.45 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 478.45 g; W tym cukry: 130.75 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 3339.21 mg;	Wartość energetyczna: 2299.36 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sód: 4229.30 mg;	Wartość energetyczna: 2975.98 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 448.30 g; W tym cukry: 128.28 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2695.46 mg;	Wartość energetyczna: 3330.67 kcal; Białko ogółem: 149.90 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 449.64 g; W tym cukry: 134.68 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sód: 4630.65 mg;	Wartość energetyczna: 2697.52 kcal; Białko ogółem: 149.90 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sód: 4816.33 mg;	Wartość energetyczna: 2360.84 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sód: 1451.68 mg;	Wartość energetyczna: 3052.33 kcal; Białko ogółem: 170.33 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 3862.88 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)	
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u> .) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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> .) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .)	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> .) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	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> .) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Brzoskwinie w syropie 100 g
	II śni		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po greku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 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 (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po greku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Warzywa po greku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)		Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
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> .) 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> .) 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> .) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Rzodkiewka 100 g	Bułka pszenna długa 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 50 g (<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> .) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<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 50 g (<u>SOJ</u> .) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Rzodkiewka 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> .) Brokuł gotowany* 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> .) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g	
	Wartość energetyczna: 2856.04 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 102.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 395.58 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sód: 3009.47 mg;	Wartość energetyczna: 2678.81 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 390.88 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 3338.32 mg;	Wartość energetyczna: 2203.39 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sód: 3590.03 mg;	Wartość energetyczna: 2638.48 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 3218.23 mg;	Wartość energetyczna: 3237.18 kcal; Białko ogółem: 170.38 g; Tłuszcz: 115.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 402.60 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sód: 4711.29 mg;	Wartość energetyczna: 2569.19 kcal; Białko ogółem: 164.39 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sód: 4337.09 mg;	Wartość energetyczna: 2283.00 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 1526.01 mg;	Wartość energetyczna: 2612.34 kcal; Białko ogółem: 144.85 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 4324.15 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)	
2026-08-29 sobota	Śniadanie Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejalnej 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Ser mozzarella 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>) Ser mozzarella 50 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 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 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>) 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	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>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	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: 2569.48 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 409.80 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sód: 3508.51 mg;	Wartość energetyczna: 2581.22 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 3144.48 mg;	Wartość energetyczna: 2217.87 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sód: 3201.29 mg;	Wartość energetyczna: 2535.03 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 402.31 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sód: 2824.69 mg;	Wartość energetyczna: 2889.40 kcal; Białko ogółem: 137.29 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 3769.64 mg;	Wartość energetyczna: 2580.80 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sód: 3808.99 mg;	Wartość energetyczna: 2244.04 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sód: 1725.02 mg;	Wartość energetyczna: 3022.08 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 107.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 405.76 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sód: 4485.25 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)
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Dyńia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serek z ziemi do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II śni			Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 200 g (GLUPSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 200 g (GLUPSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 200 g (GLUPSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)			Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	W	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2870.08 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 422.20 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sód: 3472.02 mg;	Wartość energetyczna: 2667.74 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 404.06 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 3583.63 mg;	Wartość energetyczna: 2264.20 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sód: 3523.12 mg;	Wartość energetyczna: 2566.84 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sód: 2899.47 mg;	Wartość energetyczna: 3227.29 kcal; Białko ogółem: 168.29 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 436.85 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 4021.70 mg;	Wartość energetyczna: 2537.68 kcal; Białko ogółem: 158.46 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sód: 3959.82 mg;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 1796.17 mg;	Wartość energetyczna: 3213.58 kcal; Białko ogółem: 151.83 g; Tłuszcz: 119.81 g; Kw. tł. nasy.: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sód: 3820.53 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.

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