

	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)
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sliwka 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasiek produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sliwka 150 g			Sliwka 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.)
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z warogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z warogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Pasta z warogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp, parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SEL, GOR, SO2.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rzodkiewka 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rzodkiewka 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rzodkiewka 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2660.60 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 4061.68 mg;	Wartość energetyczna: 2737.74 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 431.30 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sód: 4503.69 mg;	Wartość energetyczna: 2301.48 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sód: 4022.65 mg;	Wartość energetyczna: 2419.35 kcal; Białko ogółem: 145.75 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 396.93 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sód: 3343.28 mg;	Wartość energetyczna: 2982.31 kcal; Białko ogółem: 151.87 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 411.73 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 4603.72 mg;	Wartość energetyczna: 2617.89 kcal; Białko ogółem: 151.87 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sód: 4658.79 mg;	Wartość energetyczna: 2246.72 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sód: 1950.62 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- 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)
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Dynia 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 .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL .)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL .)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL .)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02 .) Kluski śląskie* 200 g (JAJ .) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ .) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Kluski śląskie* 200 g (JAJ .) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ .) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Kluski śląskie* 200 g (JAJ .) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ .) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Kluski śląskie* 200 g (JAJ .) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ .) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL .) Kluski śląskie* 200 g (JAJ .) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02 .) Kluski śląskie* 200 g (JAJ .) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL .) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ .) Ogórek świeży 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 łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ .) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ .) Ogórek świeży 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 łopatką 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 łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ .) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 1 szt (MLE .) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ .) Ogórek świeży 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
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 30g (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 .) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE .)	Chleb Graham 30g (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: 2902.15 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kw. tł. nasy: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 411.24 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 3012.79 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: 2561.06 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sód: 3395.91 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: 3322.46 kcal; Białko ogółem: 167.14 g; Tłuszcz: 116.03 g; Kw. tł. nasy: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 422.24 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 4099.13 mg;	Wartość energetyczna: 2844.63 kcal; Białko ogółem: 163.47 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sód: 4084.61 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;

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)	
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek 100 g (MLE.) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (MLE.) może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Musztarda 20 g (GOR.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Musztarda 20 g (GOR.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	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: 2751.61 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 3667.96 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: 2543.84 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 2794.87 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: 2458.36 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sód: 1730.25 mg;	Wartość energetyczna: 2960.69 kcal; Białko ogółem: 163.25 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3760.74 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr. łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-09-17 czwartek	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 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 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>) 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 100 g (<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, SOJ,</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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</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, SOJ,</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 SN		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>) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto 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>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 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>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (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>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kompot owocowy* 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Rzodkiew biała 100 g Szynkowa debowa 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Rzodkiew biała 100 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Rzodkiew biała 100 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2618.57 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sód: 3335.29 mg;	Wartość energetyczna: 2703.07 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 415.95 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3457.34 mg;	Wartość energetyczna: 2356.53 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sód: 3668.20 mg;	Wartość energetyczna: 2601.09 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 408.53 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sód: 2847.12 mg;	Wartość energetyczna: 2998.69 kcal; Białko ogółem: 161.92 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sód: 3870.63 mg;	Wartość energetyczna: 2741.89 kcal; Białko ogółem: 161.92 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sód: 4161.58 mg;	Wartość energetyczna: 2430.47 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sód: 1340.44 mg;	Wartość energetyczna: 3032.72 kcal; Białko ogółem: 157.64 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 3922.71 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)
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE,</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i>) Bułka masłana 50g 1 szt (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE,</i>) (<i>MLE,</i>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<i>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</i>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE,</i>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE,</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i>) Bułka masłana 50g 1 szt (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<i>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</i>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE,</i>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ,</i>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<i>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</i>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE,</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i>) Bułka masłana 50g 1 szt (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Twarożek 100 g (<i>MLE,</i>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<i>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</i>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE,</i>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ,</i>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Twarożek 100 g (<i>MLE,</i>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<i>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</i>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<i>SEL,</i>) Chleb bezglutenowy 150 g (<i>SEZ, może zawierać: ORZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ,</i>) Bułka masłana 50g 1 szt (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<i>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</i>) Twarożek 100 g (<i>MLE,</i>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<i>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</i>)
	Obiad	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<i>RYB,</i>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ,</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<i>RYB,</i>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ,</i>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB,</i>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<i>SEL,</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB,</i>) Łosoś pieczony 100 g (<i>RYB,</i>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ,</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<i>RYB,</i>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ,</i>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<i>RYB,</i>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<i>RYB,</i>) Łosoś pieczony 100 g (<i>RYB,</i>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ,</i>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i>) Chleb Graham 60g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT,</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<i>SEZ, może zawierać: ORZ,</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE,</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) Banan 1szt. 1 szt		Masło extra 82% 5 g (<i>MLE,</i>) Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ,</i>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<i>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</i>) Salata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE,</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE,</i>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<i>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</i>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ, może zawierać: ORZ,</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE,</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2782.27 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 408.24 g; W tym cukry: 123.98 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sód: 3134.11 mg;	Wartość energetyczna: 2812.55 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 405.43 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 3145.64 mg;	Wartość energetyczna: 2350.14 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sód: 3258.58 mg;	Wartość energetyczna: 2427.24 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sód: 3439.53 mg;	Wartość energetyczna: 3429.54 kcal; Białko ogółem: 177.53 g; Tłuszcz: 118.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 436.58 g; W tym cukry: 128.40 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sód: 3909.93 mg;	Wartość energetyczna: 2776.75 kcal; Białko ogółem: 169.73 g; Tłuszcz: 96.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sód: 4045.40 mg;	Wartość energetyczna: 2402.32 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 1898.56 mg;	Wartość energetyczna: 2901.21 kcal; Białko ogółem: 163.24 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 3005.96 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)	
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowanaz cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowanaz cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowanaz z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ, MLE) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ, MLE) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy* (bez glutenu) 80 ml (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowanaz cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowanaz cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowanaz cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowanaz z cytryną b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salatka zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Salatka 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) Salatka zielona 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salatka zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30g (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: 2813.55 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 421.20 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sód: 3474.90 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: 2541.14 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sód: 3328.96 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: 3456.96 kcal; Białko ogółem: 176.29 g; Tłuszcz: 120.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 439.01 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sód: 4459.60 mg;	Wartość energetyczna: 3127.75 kcal; Białko ogółem: 176.35 g; Tłuszcz: 119.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sód: 4211.26 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- 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)
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kukinia 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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/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>) Kompot owocowy 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 Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 80g (<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, SO2.</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, SO2.</u>) Papryczki 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, SO2.</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, SO2.</u>) Papryczki 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, SO2.</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, SO2.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</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, SO2.</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		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>)	Mus z brzoskwiń 150 g 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>)	Brzoskwinia 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: 2878.67 kcal; Białko ogółem: 141.05 g; Tłuszcz: 104.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 3979.72 mg;	Wartość energetyczna: 2735.20 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 93.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sód: 3837.47 mg;	Wartość energetyczna: 2585.11 kcal; Białko ogółem: 138.85 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sód: 3597.25 mg;	Wartość energetyczna: 2614.09 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sód: 3515.20 mg;	Wartość energetyczna: 3712.19 kcal; Białko ogółem: 213.14 g; Tłuszcz: 152.42 g; Kw. tł. nasy.: 48.27 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 4532.33 mg;	Wartość energetyczna: 3409.33 kcal; Białko ogółem: 210.95 g; Tłuszcz: 152.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sód: 4277.56 mg;	Wartość energetyczna: 2494.06 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 1492.96 mg;	Wartość energetyczna: 3357.25 kcal; Białko ogółem: 202.24 g; Tłuszcz: 136.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 4060.10 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)
2026-09-21, poniedziałek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g(MLE , Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE , Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE , Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Serek twarogowy homogenizowany 100 g (SEL , Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE , Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Serek twarogowy homogenizowany 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 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 , Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE , Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Pastą jajeczna 80g 1 szt Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL , Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ , Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Szyńska wiewprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Szyńska wiewprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR ,)			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR ,)		Kisiel o smaku wiśniowym b/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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Kiełbasa szynkowa dębowa wiewprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona z dodatkiem wody w osłonie niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE , Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 20 g (MLE ,)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 20 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 20 g (MLE ,)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 20 g (MLE ,)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Ser mozzarella 20 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE , Ser mozzarella 20 g (MLE ,)
		Wartość energetyczna: 2633.19 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 446.02 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 3432.12 mg;	Wartość energetyczna: 2676.84 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 469.24 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 3198.63 mg;	Wartość energetyczna: 2311.04 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sód: 2712.12 mg;	Wartość energetyczna: 2610.80 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 459.88 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sód: 2744.72 mg;	Wartość energetyczna: 2838.68 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 458.02 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 3965.37 mg;	Wartość energetyczna: 2597.73 kcal; Białko ogółem: 158.50 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sód: 3255.22 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;

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. łatwprzysw. węgl. bog. biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-09-22 wtorek	Śniadanie Płatki 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 Szynka 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno 50g 1 szt (<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>) Kalefior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki 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>) Szynka 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno 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	Płatki 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>) 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>) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalefior 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>) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* 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>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* 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>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* 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>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/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 Kompot owocowy* 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>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/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>)
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>) 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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>) Szynka 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 30 g (<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	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>) Salata zielona 5 g 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: 2820,17 kcal; Białko ogółem: 107,58 g; Tłuszcz: 84,88 g; Kw. tł. nasy: 32,32 g; Węglowodany ogółem: 428,18 g; W tym cukry: 94,73 g; Błonnik pok.: 28,61 g; Sód: 3907,85 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: 2268,29 kcal; Białko ogółem: 98,52 g; Tłuszcz: 78,64 g; Kw. tł. nasy: 32,50 g; Węglowodany ogółem: 326,34 g; W tym cukry: 53,37 g; Błonnik pok.: 36,95 g; Sód: 3438,24 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: 3150,72 kcal; Białko ogółem: 147,59 g; Tłuszcz: 99,98 g; Kw. tł. nasy: 39,60 g; Węglowodany ogółem: 432,31 g; W tym cukry: 96,22 g; Błonnik pok.: 26,87 g; Sód: 4594,67 mg;	Wartość energetyczna: 2551,86 kcal; Białko ogółem: 140,24 g; Tłuszcz: 91,04 g; Kw. tł. nasy: 39,80 g; Węglowodany ogółem: 327,74 g; W tym cukry: 54,44 g; Błonnik pok.: 36,95 g; Sód: 4126,94 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: 3489,98 kcal; Białko ogółem: 167,11 g; Tłuszcz: 138,19 g; Kw. tł. nasy: 44,41 g; Węglowodany ogółem: 400,92 g; W tym cukry: 51,50 g; Błonnik pok.: 19,21 g; Sód: 4794,30 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. łatwprzysw. węgl. bog. biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-09-23 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
PD	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Schab pieczony w rekawie 100 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Schab pieczony w rekawie 100 g Karczek pieczony * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Schab pieczony w rekawie 100 g Karczek pieczony * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Tuniec w sosie własnym 100 g (RYB.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)
PN	Wartość energetyczna: 2852.80 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sód: 4481.47 mg;	Wartość energetyczna: 2602.45 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 3594.03 mg;	Wartość energetyczna: 2545.38 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 32.09 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sód: 4776.41 mg;	Wartość energetyczna: 3202.58 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 3392.17 mg;	Wartość energetyczna: 3202.58 kcal; Białko ogółem: 164.22 g; Tłuszcz: 116.54 g; Kw. tł. nasy.: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sód: 5674.73 mg;	Wartość energetyczna: 2825.81 kcal; Białko ogółem: 163.69 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 32.35 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sód: 5678.20 mg;	Wartość energetyczna: 2470.07 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 1798.26 mg;	Wartość energetyczna: 2917.32 kcal; Białko ogółem: 158.53 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sód: 4301.84 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

2026-09-24 czwartek								
	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.łatwprzysw.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLUPSZ, 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 Twarożek 100 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>) 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 ziemisty 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 SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Dymia pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Dymia pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 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 Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 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>) 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>) 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 150 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>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) 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>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 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 kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Leczo z cukini 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 150 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>) Baton szynkowy z kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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 kurczak 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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	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: 2980.06 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 449.07 g; W tym cukry: 128.88 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 2696.18 mg;	Wartość energetyczna: 3402.67 kcal; Białko ogółem: 158.82 g; Tłuszcz: 112.57 g; Kw. tł. nasy: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 454.76 g; W tym cukry: 134.93 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sód: 4667.52 mg;	Wartość energetyczna: 2693.83 kcal; Białko ogółem: 154.10 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 39.54 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sód: 4870.66 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: 3075.51 kcal; Białko ogółem: 171.10 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sód: 3897.71 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. łatwprzysw. węgl. bog. biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-09-25 piątek	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 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 100 g (<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 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńska wiśniowa- 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 z/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 100 g (<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>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<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>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Szyńska wiśniowa- 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 ŚN		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 JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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 Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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 Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/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 grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki 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 grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 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>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Szyńska 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio 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 średnio 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 średnio 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 średnio 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 średnio 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio 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 średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2716.64 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 377.60 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sód: 3219.24 mg;	Wartość energetyczna: 2750.09 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 392.72 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 3475.29 mg;	Wartość energetyczna: 2274.67 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sód: 3726.99 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: 3025.16 kcal; Białko ogółem: 175.51 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sód: 4827.91 mg;	Wartość energetyczna: 2640.47 kcal; Białko ogółem: 170.46 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sód: 4474.06 mg;	Wartość energetyczna: 2354.29 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sód: 1662.98 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- 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)	
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	II SN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selerą i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selerą i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z selerą i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z selerą i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryż nasypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z selerą i marchwi* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 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 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynka krucha z piecą wieprzową 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 5 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Salata zielona 5 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2545.11 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 433.39 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sód: 3871.83 mg;	Wartość energetyczna: 2573.90 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 431.56 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 3468.90 mg;	Wartość energetyczna: 2200.98 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 54.99 g; Sód: 3466.85 mg;	Wartość energetyczna: 2555.86 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 424.26 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2699.97 mg;	Wartość energetyczna: 3026.96 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 447.15 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sód: 3819.98 mg;	Wartość energetyczna: 2656.83 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 55.09 g; Sód: 3720.95 mg;	Wartość energetyczna: 2242.73 kcal; Białko ogółem: 60.41 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 1795.28 mg;	Wartość energetyczna: 3020.77 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 107.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 403.49 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 4555.51 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)
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek świeży 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Śliwka 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.) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ.) Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	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.) Hummus z ciecierzycy 100 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Śliwka 150 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Dymia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		Śliwka 150 g		Śliwka 150 g			Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* 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: GLUPSZ, 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.) Szyńkowa 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.) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 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.) 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.) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńkowa 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.) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	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 30g (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: 2961.68 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 432.42 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sód: 3497.70 mg;		Wartość energetyczna: 2712.06 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 3671.97 mg;	Wartość energetyczna: 2346.59 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 46.10 g; Sód: 3535.34 mg;	Wartość energetyczna: 2610.08 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 387.43 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sód: 2987.54 mg;	Wartość energetyczna: 3309.68 kcal; Białko ogółem: 166.29 g; Tłuszcz: 105.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 447.07 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 4033.92 mg;	Wartość energetyczna: 2620.07 kcal; Białko ogółem: 156.46 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 46.10 g; Sód: 3972.04 mg;	Wartość energetyczna: 2230.55 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sód: 1782.70 mg;	Wartość energetyczna: 3204.36 kcal; Białko ogółem: 150.19 g; Tłuszcz: 119.51 g; Kw. tł. nasy.: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sód: 3807.07 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,