

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatw. 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)	
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	Platki 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 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 g (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiewka 100 g Kalafor 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2456.20 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 419.33 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 3841.63 mg;	Wartość energetyczna: 2850.02 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 465.85 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 3621.23 mg;	Wartość energetyczna: 2177.09 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 35.00 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sód: 3790.86 mg;	Wartość energetyczna: 2558.70 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sód: 3453.72 mg;	Wartość energetyczna: 2806.86 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 424.81 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 4555.93 mg;	Wartość energetyczna: 2522.45 kcal; Białko ogółem: 138.73 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 35.19 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sód: 4599.26 mg;	Wartość energetyczna: 2387.81 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sód: 1743.43 mg;	Wartość energetyczna: 2604.02 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 384.19 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sód: 4194.59 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)
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
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.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 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.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 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.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2858.75 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 428.75 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sód: 2931.13 mg;	Wartość energetyczna: 2681.66 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 416.98 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 3237.24 mg;	Wartość energetyczna: 2593.04 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sód: 2711.40 mg;	Wartość energetyczna: 2641.45 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sód: 2673.40 mg;	Wartość energetyczna: 3106.58 kcal; Białko ogółem: 164.60 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 438.01 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sód: 3570.76 mg;	Wartość energetyczna: 2870.13 kcal; Białko ogółem: 163.02 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sód: 3240.15 mg;	Wartość energetyczna: 2381.20 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 1557.16 mg;	Wartość energetyczna: 2952.49 kcal; Białko ogółem: 159.68 g; Tłuszcz: 98.30 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 4281.47 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)
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB.) Warzywa po grecku 90 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Warzywa po grecku (bez glutenu) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, 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.)		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g 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 pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dyńa pieczona z natką pietruszki 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dyńa pieczona z natką pietruszki 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g 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 pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Śliwka 150 g			Śliwka 150 g		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Musztarda 20 g (GOR.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Pomidor 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) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g 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) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (SOJ, JAJ, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2862.22 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 423.10 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 5029.36 mg;	Wartość energetyczna: 2718.85 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; W tym cukry: 110.78 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 3671.54 mg;	Wartość energetyczna: 2260.53 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 35.63 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sód: 4586.81 mg;	Wartość energetyczna: 2630.72 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 5732.68 mg;	Wartość energetyczna: 3259.29 kcal; Białko ogółem: 158.82 g; Tłuszcz: 117.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 411.99 g; W tym cukry: 103.08 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sód: 5351.48 mg;	Wartość energetyczna: 2532.83 kcal; Białko ogółem: 154.20 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sód: 5351.48 mg;	Wartość energetyczna: 2406.56 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sód: 2029.41 mg;	Wartość energetyczna: 3139.69 kcal; Białko ogółem: 150.05 g; Tłuszcz: 106.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sód: 4418.93 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)	
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 g (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadnej 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną 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, S02.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2913.28 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 105.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 399.54 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sód: 4393.66 mg;	Wartość energetyczna: 2733.07 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 411.72 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3548.08 mg;	Wartość energetyczna: 2511.51 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 28.55 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sód: 4123.35 mg;	Wartość energetyczna: 2489.44 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 392.05 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 3731.70 mg;	Wartość energetyczna: 3316.17 kcal; Białko ogółem: 168.45 g; Tłuszcz: 118.66 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 412.51 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 4446.06 mg;	Wartość energetyczna: 2887.52 kcal; Białko ogółem: 167.18 g; Tłuszcz: 108.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 28.60 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sód: 4980.74 mg;	Wartość energetyczna: 2406.43 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 1821.48 mg;	Wartość energetyczna: 3050.38 kcal; Białko ogółem: 154.56 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 4034.51 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatw 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)	
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 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, S02.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kalarepa 50 g			Kalarepa 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Rzodkiewka 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rzodkiewka 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty b/ml 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2650.47 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 3488.24 mg;	Wartość energetyczna: 2498.70 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 3578.59 mg;	Wartość energetyczna: 2069.02 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sód: 3298.79 mg;	Wartość energetyczna: 2460.01 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 2909.03 mg;	Wartość energetyczna: 3031.95 kcal; Białko ogółem: 162.94 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 4399.32 mg;	Wartość energetyczna: 2499.77 kcal; Białko ogółem: 160.00 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sód: 4309.19 mg;	Wartość energetyczna: 2291.54 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sód: 2051.02 mg;	Wartość energetyczna: 2935.89 kcal; Białko ogółem: 158.69 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 4143.75 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik z soczewicy * 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki 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.) Pasztecik z soczewicy * 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztecik z soczewicy * 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztecik z soczewicy * 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 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.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 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.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałatka wiosenna 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 Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2998.60 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 105.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 426.23 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sód: 3877.81 mg;	Wartość energetyczna: 2850.89 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 420.12 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 4208.64 mg;	Wartość energetyczna: 2587.49 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sód: 4541.62 mg;	Wartość energetyczna: 2623.44 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sód: 3474.21 mg;	Wartość energetyczna: 3329.81 kcal; Białko ogółem: 156.45 g; Tłuszcz: 117.87 g; Kw. tł. nasy.: 46.64 g; Węglowodany ogółem: 434.47 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sód: 4714.40 mg;	Wartość energetyczna: 2871.06 kcal; Białko ogółem: 153.40 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sód: 5230.32 mg;	Wartość energetyczna: 2674.24 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 1605.46 mg;	Wartość energetyczna: 3113.53 kcal; Białko ogółem: 148.95 g; Tłuszcz: 116.19 g; Kw. tł. nasy.: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 3856.60 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.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-04 niedziela	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE)	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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Napój czekoladowy na mleku 250 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE)
	II SN		Śliwka 150 g			Śliwka 150 g		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
2026-10-04 niedziela	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) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Śliwka 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Śliwka 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Mus z brzoskwiń 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 3031.55 kcal; Białko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 121.48 g; Kw. tł. nasy.: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 90.73 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 4336.53 mg;	Wartość energetyczna: 2866.82 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sód: 3698.97 mg;	Wartość energetyczna: 2472.10 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 4107.74 mg;	Wartość energetyczna: 2795.10 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 3083.26 mg;	Wartość energetyczna: 3691.20 kcal; Białko ogółem: 216.87 g; Tłuszcz: 157.09 g; Kw. tł. nasy.: 60.85 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 5553.53 mg;	Wartość energetyczna: 3270.73 kcal; Białko ogółem: 221.13 g; Tłuszcz: 140.78 g; Kw. tł. nasy.: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 4666.24 mg;	Wartość energetyczna: 2534.72 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 2259.98 mg;	Wartość energetyczna: 3589.50 kcal; Białko ogółem: 222.00 g; Tłuszcz: 142.38 g; Kw. tł. nasy.: 47.06 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 4441.18 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)
2026-10-05 poniedziałek	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Warzywa po grecku (bez glutenu) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Sos dyniowy * (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Sos dyniowy * (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Buraczki gotowane 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2577.01 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 411.24 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sód: 3031.59 mg;	Wartość energetyczna: 2792.92 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 453.10 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3200.35 mg;	Wartość energetyczna: 2353.89 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 48.99 g; Sód: 3093.22 mg;	Wartość energetyczna: 2629.69 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 400.11 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sód: 2846.90 mg;	Wartość energetyczna: 3168.08 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 485.74 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 3495.64 mg;	Wartość energetyczna: 2766.16 kcal; Białko ogółem: 170.26 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sód: 3522.62 mg;	Wartość energetyczna: 2461.68 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sód: 1778.78 mg;	Wartość energetyczna: 3247.98 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 503.40 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sód: 3353.09 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 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, SO2.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g 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 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, SO2.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (<u>GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 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>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		
PN	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 3274.17 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 487.87 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 4288.96 mg;	Wartość energetyczna: 3052.43 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 468.29 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 3634.30 mg;	Wartość energetyczna: 2393.28 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sód: 4806.25 mg;	Wartość energetyczna: 2882.84 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 457.17 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 3094.09 mg;	Wartość energetyczna: 3503.61 kcal; Białko ogółem: 173.88 g; Tłuszcz: 104.35 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 487.27 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 4584.13 mg;	Wartość energetyczna: 2499.76 kcal; Białko ogółem: 149.37 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sód: 5200.30 mg;	Wartość energetyczna: 2400.98 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 1825.29 mg;	Wartość energetyczna: 3169.37 kcal; Białko ogółem: 176.42 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 427.56 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 4419.96 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)	
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 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) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 g (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Grysiowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Szinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2) 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejedalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2706.25 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 403.33 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sód: 3819.28 mg;	Wartość energetyczna: 2591.50 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 3631.41 mg;	Wartość energetyczna: 2289.26 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sód: 3531.78 mg;	Wartość energetyczna: 2457.35 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 3060.49 mg;	Wartość energetyczna: 3189.61 kcal; Białko ogółem: 158.94 g; Tłuszcz: 109.39 g; Kw. tł. nasy.: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 415.89 g; W tym cukry: 114.04 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sód: 5023.94 mg;	Wartość energetyczna: 2715.82 kcal; Białko ogółem: 152.89 g; Tłuszcz: 105.00 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sód: 4634.04 mg;	Wartość energetyczna: 2157.65 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 1898.65 mg;	Wartość energetyczna: 2865.07 kcal; Białko ogółem: 150.43 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 4786.29 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)
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 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) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dymia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 120 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo z cukini z kielbasą* 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo z cukini z kielbasą* 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Leczo z cukini z kielbasą* 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Leczo z cukini z kielbasą* 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z truskawek* 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Mus z truskawek* 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z truskawek* 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Mus z truskawek* 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Mus z truskawek* 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2712.44 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 423.39 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3871.39 mg;	Wartość energetyczna: 2814.09 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 434.06 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 3006.06 mg;	Wartość energetyczna: 2398.57 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sód: 3614.94 mg;	Wartość energetyczna: 2649.92 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 3173.74 mg;	Wartość energetyczna: 3041.81 kcal; Białko ogółem: 145.87 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 423.90 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sód: 4647.59 mg;	Wartość energetyczna: 2718.03 kcal; Białko ogółem: 149.18 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sód: 4475.14 mg;	Wartość energetyczna: 2615.83 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 1783.08 mg;	Wartość energetyczna: 3046.66 kcal; Białko ogółem: 155.44 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 421.62 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sód: 3499.35 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)
2026-10-09 piątek	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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 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>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	RN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2715.52 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 4423.66 mg;	Wartość energetyczna: 2653.65 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sód: 3382.35 mg;	Wartość energetyczna: 2147.24 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sód: 4011.77 mg;	Wartość energetyczna: 2479.29 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sód: 3018.43 mg;	Wartość energetyczna: 3154.17 kcal; Białko ogółem: 162.25 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 425.02 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sód: 4859.20 mg;	Wartość energetyczna: 2497.62 kcal; Białko ogółem: 158.78 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sód: 4765.03 mg;	Wartość energetyczna: 2171.72 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 2178.01 mg;	Wartość energetyczna: 3021.91 kcal; Białko ogółem: 138.84 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 408.38 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sód: 4655.44 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

	ŁÓDŹ- WWCOIT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D03/D07 Z ogr.łatwprzysw.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOIT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT D07 Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 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 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 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 bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II i SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* (bez glutenu) 80 ml (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Śliwka 150 g			Śliwka 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwka 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwka 150 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Sałata zielona 5 g	Śliwka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2646.93 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sód: 4448.79 mg;	Wartość energetyczna: 2672.21 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 445.97 g; W tym cukry: 129.35 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 3788.21 mg;	Wartość energetyczna: 2306.72 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sód: 3579.89 mg;	Wartość energetyczna: 2625.31 kcal; Białko ogółem: 121.90 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 436.70 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sód: 3236.65 mg;	Wartość energetyczna: 2983.84 kcal; Białko ogółem: 160.60 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 415.27 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sód: 5089.09 mg;	Wartość energetyczna: 2755.78 kcal; Białko ogółem: 161.10 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sód: 3806.29 mg;	Wartość energetyczna: 2320.83 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sód: 1711.81 mg;	Wartość energetyczna: 3021.98 kcal; Białko ogółem: 163.16 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 5049.13 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)
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 g (<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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńa pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńa pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńa pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	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 Kalaflor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa łodzińska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2820.56 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sód: 4268.03 mg;	Wartość energetyczna: 2848.30 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 432.73 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3559.43 mg;	Wartość energetyczna: 2562.33 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 52.97 g; Sód: 3846.58 mg;	Wartość energetyczna: 2777.94 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 422.02 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 2933.88 mg;	Wartość energetyczna: 3370.89 kcal; Białko ogółem: 168.46 g; Tłuszcz: 116.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 389.50 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 4510.11 mg;	Wartość energetyczna: 2924.56 kcal; Białko ogółem: 168.09 g; Tłuszcz: 96.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 409.50 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 53.10 g; Sód: 4069.98 mg;	Wartość energetyczna: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 1772.80 mg;	Wartość energetyczna: 3146.94 kcal; Białko ogółem: 156.53 g; Tłuszcz: 125.50 g; Kw. tł. nasy.: 52.28 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 4010.60 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Oznaczenia alergenów:

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