		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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-26 poniedziałek	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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi z serem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron drobny 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi z serem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z borówek* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)		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 zielona 5 g	Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)		Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
		Wartość energetyczna: 2586.39 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 416.70 g; W tym cukry: 117.22 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sód: 5135.03 mg;	Wartość energetyczna: 2997.01 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 468.36 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 4229.23 mg;	Wartość energetyczna: 2155.49 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sód: 4476.66 mg;	Wartość energetyczna: 2474.31 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sód: 3414.23 mg;	Wartość energetyczna: 2937.05 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 422.17 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sód: 5849.33 mg;	Wartość energetyczna: 3284.27 kcal; Białko ogółem: 168.19 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 477.16 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 4635.63 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: 2751.01 kcal; Białko ogółem: 136.55 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sód: 4802.59 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-27 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 JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	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 niejdalnej 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 niejdalnej 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 ŚN			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,***) Sałatka 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 JĘCZ,***) 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,***) Sałatka 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	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/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
	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,***) Galaretka 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,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) 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,***) Galaretka 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,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, 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,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) 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,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, 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,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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,***) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser mozzarella 20 g (***MLE,***) Sałata 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,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser mozzarella 20 g (***MLE,***)	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: 2678.71 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 419.12 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sód: 3167.97 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: 55.16 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sód: 2711.40 mg;	Wartość energetyczna: 2489.14 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 401.46 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 2779.00 mg;	Wartość energetyczna: 3110.97 kcal; Białko ogółem: 164.71 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sód: 3554.76 mg;	Wartość energetyczna: 3053.31 kcal; Białko ogółem: 172.17 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 422.60 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sód: 3582.00 mg;	Wartość energetyczna: 2367.70 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 1761.16 mg;	Wartość energetyczna: 2956.88 kcal; Białko ogółem: 159.79 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 4265.47 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-28 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,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) 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,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) 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,***) Warzywa po grecku 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) 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,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) 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 bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)					Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki 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 z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 2 [Por] x 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki 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, S02,***) Ziemniaki 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			Gruszka 1szt. 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,***) 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-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Pomidor 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-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Pomidor 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,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,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-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 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, S02,***) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)			
		Wartość energetyczna: 2773.22 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 402.20 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sód: 5030.36 mg;	Wartość energetyczna: 2737.53 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 3671.83 mg;	Wartość energetyczna: 2294.09 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sód: 4587.68 mg;	Wartość energetyczna: 2527.82 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 387.68 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 3059.47 mg;	Wartość energetyczna: 3170.29 kcal; Białko ogółem: 157.95 g; Tłuszcz: 116.78 g; Kw. tł. nasy.: 45.57 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sód: 5733.68 mg;	Wartość energetyczna: 3028.20 kcal; Białko ogółem: 166.74 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 411.72 g; W tym cukry: 115.26 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sód: 4476.24 mg;	Wartość energetyczna: 2424.56 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sód: 2029.41 mg;	Wartość energetyczna: 3157.69 kcal; Białko ogółem: 150.28 g; Tłuszcz: 106.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 421.23 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 30.75 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Drożdżówka mini 50g 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 JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka 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 z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wiśniowa- 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,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			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 JĘCZ,***) Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka 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 JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka 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 JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) 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	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 JĘCZ,***) 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,***)					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,***) Sałatka 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,***) Sałatka 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,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałatka 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,***) Sałatka 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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka 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,***) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***)	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***)
		Wartość energetyczna: 2886.88 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 105.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sód: 4323.86 mg;	Wartość energetyczna: 2709.07 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 400.22 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3478.08 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: 42.41 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sód: 4123.35 mg;	Wartość energetyczna: 2368.54 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 381.38 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 3633.30 mg;	Wartość energetyczna: 3289.77 kcal; Białko ogółem: 166.47 g; Tłuszcz: 118.59 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 4376.26 mg;	Wartość energetyczna: 3086.14 kcal; Białko ogółem: 171.26 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 4206.79 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. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kalarepa 50 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Pomidor 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Brokuł gotowany* 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbatniki 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 20 g	Herbatniki 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2680.70 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 3418.14 mg;	Wartość energetyczna: 2537.10 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 3517.41 mg;	Wartość energetyczna: 2100.75 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 3292.69 mg;	Wartość energetyczna: 2364.81 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sód: 2805.83 mg;	Wartość energetyczna: 3062.18 kcal; Białko ogółem: 170.99 g; Tłuszcz: 105.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 4329.22 mg;	Wartość energetyczna: 2893.67 kcal; Białko ogółem: 172.99 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 4513.79 mg;	Wartość energetyczna: 2319.39 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sód: 1981.79 mg;	Wartość energetyczna: 2983.49 kcal; Białko ogółem: 167.39 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 4141.77 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet 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 JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet 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	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet 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 JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraczków, roszponki i twarogu z olejem 100 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 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 kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) 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 * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) 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	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* z/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					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,***) Ogórek kiszony 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,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 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,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Ogórek kiszony 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,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 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 Cukinia pieczona z olejem () 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 termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 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 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: 2975.51 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 103.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 423.90 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sód: 4522.91 mg;	Wartość energetyczna: 2795.39 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 417.57 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sód: 4235.27 mg;	Wartość energetyczna: 2564.41 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 47.69 g; Sód: 5186.72 mg;	Wartość energetyczna: 2447.04 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 391.24 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 3402.45 mg;	Wartość energetyczna: 3311.11 kcal; Białko ogółem: 156.41 g; Tłuszcz: 116.56 g; Kw. tł. nasy.: 45.90 g; Węglowodany ogółem: 432.09 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sód: 5343.50 mg;	Wartość energetyczna: 3162.39 kcal; Białko ogółem: 161.26 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 421.89 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sód: 4424.77 mg;	Wartość energetyczna: 2618.74 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 1632.10 mg;	Wartość energetyczna: 3117.92 kcal; Białko ogółem: 149.06 g; Tłuszcz: 116.66 g; Kw. tł. nasy.: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 3840.60 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-01 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 wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) 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 bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g 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,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, 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 ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt					Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki 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 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 z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki 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 * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 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 * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 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 (bez glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 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,***)					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Sałatka 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,***) Pomidor 100 g 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,***) Sałatka 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,***) Pasztet 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,***) Sałatka 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,***) 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,***) Pomidor 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 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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	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: 3028.85 kcal; Białko ogółem: 141.97 g; Tłuszcz: 121.47 g; Kw. tł. nasy.: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sód: 4337.05 mg;	Wartość energetyczna: 2884.82 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 3698.97 mg;	Wartość energetyczna: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sód: 4108.26 mg;	Wartość energetyczna: 2692.20 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sód: 2984.86 mg;	Wartość energetyczna: 3675.00 kcal; Białko ogółem: 210.60 g; Tłuszcz: 157.67 g; Kw. tł. nasy.: 61.30 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 5758.05 mg;	Wartość energetyczna: 3669.95 kcal; Białko ogółem: 221.02 g; Tłuszcz: 145.37 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 4461.47 mg;	Wartość energetyczna: 2552.72 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sód: 2259.98 mg;	Wartość energetyczna: 3594.00 kcal; Białko ogółem: 215.84 g; Tłuszcz: 142.96 g; Kw. tł. nasy.: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 4645.18 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 ŚN			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,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos dyniowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) 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 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,***) 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* z/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,***)					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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 100 g (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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,***) 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 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 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 termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2593.64 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 3030.93 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: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 48.32 g; Sód: 3092.55 mg;	Wartość energetyczna: 2508.79 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 2748.50 mg;	Wartość energetyczna: 3184.71 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 485.16 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sód: 3494.98 mg;	Wartość energetyczna: 3303.89 kcal; Białko ogółem: 151.76 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 520.09 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sód: 3645.15 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: 3252.37 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 503.35 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sód: 3337.09 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (***GOR,***) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (***GOR,***) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (***GOR,***) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb 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 Brokuł 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kluski na parze 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski na parze 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski na parze 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kluski na parze 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski na parze 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski na parze 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Kalafior gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	PN	Chałka 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	Chałka 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chałka 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Chałka 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
		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: 2976.43 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 463.59 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 3594.30 mg;	Wartość energetyczna: 2411.28 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sód: 4806.25 mg;	Wartość energetyczna: 2825.33 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 3072.66 mg;	Wartość energetyczna: 3432.00 kcal; Białko ogółem: 170.89 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 482.52 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 4528.13 mg;	Wartość energetyczna: 3407.56 kcal; Białko ogółem: 181.92 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 474.05 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sód: 3918.71 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: 3093.37 kcal; Białko ogółem: 173.32 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 422.86 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 4379.96 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) 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,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 JĘCZ,***) 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt					Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki 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		Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki 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	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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,***) Papryka świeża 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,***) Papryka świeża 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, S02,***) 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,***) Papryka świeża 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,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g 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, S02,***) 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,***)	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 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,***)	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: 2731.79 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 409.31 g; W tym cukry: 116.50 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sód: 3805.93 mg;	Wartość energetyczna: 2604.70 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 412.45 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sód: 3631.81 mg;	Wartość energetyczna: 2314.80 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sód: 3518.43 mg;	Wartość energetyczna: 2354.45 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 2962.09 mg;	Wartość energetyczna: 3215.15 kcal; Białko ogółem: 159.29 g; Tłuszcz: 109.11 g; Kw. tł. nasy.: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 421.87 g; W tym cukry: 117.16 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 5010.60 mg;	Wartość energetyczna: 2927.16 kcal; Białko ogółem: 164.37 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 413.54 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sód: 4400.68 mg;	Wartość energetyczna: 2175.65 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sód: 1898.65 mg;	Wartość energetyczna: 2883.07 kcal; Białko ogółem: 150.66 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 28.27 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-05 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 mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) 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,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka 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 mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			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 (***GLU PSZ,***) 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 czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (***GLU PSZ, 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 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					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Leczo z cukini z kiełbasą * 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 kiełbasą * 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Leczo z cukini z kiełbasą * 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata 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 kiełbasa 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		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: 2529.02 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 411.43 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 3075.34 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: 3138.15 kcal; Białko ogółem: 160.34 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 435.83 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 3876.36 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-06 piątek	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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Dżem 25 g 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,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) 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 (***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,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Dżem 25 g 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,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt	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 kiełbasa 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 (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)					Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (***MLE, SEL,***)					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, 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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 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,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g 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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Papryka świeża 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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Buraczki gotowane 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,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane 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,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2733.52 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 395.10 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sód: 4423.66 mg;	Wartość energetyczna: 2676.04 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 3366.35 mg;	Wartość energetyczna: 2165.24 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sód: 4011.77 mg;	Wartość energetyczna: 2362.88 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2904.03 mg;	Wartość energetyczna: 3172.17 kcal; Białko ogółem: 162.48 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 4859.20 mg;	Wartość energetyczna: 3043.07 kcal; Białko ogółem: 171.79 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 412.76 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 4979.79 mg;	Wartość energetyczna: 2189.72 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sód: 2178.01 mg;	Wartość energetyczna: 3044.30 kcal; Białko ogółem: 139.18 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 412.83 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 4639.44 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-07 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)					Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki 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 Udziec z indyka b/s b/k 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 Udziec z indyka b/s b/k 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 Udziec z indyka b/s b/k 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 z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (***GLU PSZ,***) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Udziec z indyka b/s b/k 100 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka b/s b/k 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 Udziec z indyka b/s b/k 100 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 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,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka 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,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Szynka 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 bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) 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,***) Gruszka 1szt. 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 termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2650.66 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sód: 4435.19 mg;	Wartość energetyczna: 2686.71 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 445.97 g; W tym cukry: 129.35 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 3769.64 mg;	Wartość energetyczna: 2319.51 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 45.18 g; Sód: 3540.64 mg;	Wartość energetyczna: 2544.92 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 427.00 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sód: 3137.39 mg;	Wartość energetyczna: 3002.07 kcal; Białko ogółem: 158.27 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 415.53 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sód: 5056.92 mg;	Wartość energetyczna: 3091.34 kcal; Białko ogółem: 183.81 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 453.52 g; W tym cukry: 135.97 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 3920.64 mg;	Wartość energetyczna: 2348.83 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sód: 1693.24 mg;	Wartość energetyczna: 3050.98 kcal; Białko ogółem: 179.94 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 5011.99 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 D02/D07 Bogatobiałkowa łatwostrawna	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna 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 z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) Serek homo z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) Serek homo z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 z Kurczaka, kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)					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,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 150 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	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,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (***MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 150 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (***MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	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,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (***MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) 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,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2844.19 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 422.01 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sód: 4638.43 mg;	Wartość energetyczna: 2853.93 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 434.93 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3929.83 mg;	Wartość energetyczna: 2567.96 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 52.97 g; Sód: 4216.98 mg;	Wartość energetyczna: 2662.67 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 413.55 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sód: 3205.88 mg;	Wartość energetyczna: 3375.39 kcal; Białko ogółem: 162.30 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 441.89 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 4714.11 mg;	Wartość energetyczna: 3100.10 kcal; Białko ogółem: 167.01 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 4001.03 mg;	Wartość energetyczna: 2250.21 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sód: 1772.80 mg;	Wartość energetyczna: 3151.43 kcal; Białko ogółem: 150.37 g; Tłuszcz: 126.08 g; Kw. tł. nasy.: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; W tym cukry: 32.67 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 4214.60 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

DIETETYK CENTRALNY
mgr Emilia Łaska

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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