		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kiwi 1 szt 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,***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 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,***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, 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,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 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,***) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 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,***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 Banan 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,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Ciastka różne 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos chrzanowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SO2,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos chrzanowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SO2,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos chrzanowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SO2,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (***MLE, SEL,***)			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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzodkiew biała 20 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzodkiew biała 20 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2647.89 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 402.84 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 4665.36 mg;	Wartość energetyczna: 2752.93 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 435.81 g; W tym cukry: 111.57 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sód: 4488.29 mg;	Wartość energetyczna: 2338.97 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sód: 4723.02 mg;	Wartość energetyczna: 2441.74 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 401.38 g; W tym cukry: 104.04 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3327.28 mg;	Wartość energetyczna: 2969.60 kcal; Białko ogółem: 146.04 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 408.90 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 5207.39 mg;	Wartość energetyczna: 2655.38 kcal; Białko ogółem: 153.83 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 47.31 g; Sód: 5359.15 mg;	Wartość energetyczna: 2269.11 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sód: 1934.62 mg;	Wartość energetyczna: 2965.33 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 98.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sód: 4263.25 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb 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 Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PŚZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PŚZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PŚZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Brokuł 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,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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,***) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2907.92 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 101.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 412.34 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 3022.69 mg;	Wartość energetyczna: 2844.42 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sód: 3251.60 mg;	Wartość energetyczna: 2564.86 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sód: 3432.57 mg;	Wartość energetyczna: 2847.95 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 416.63 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2534.07 mg;	Wartość energetyczna: 3326.26 kcal; Białko ogółem: 167.40 g; Tłuszcz: 116.07 g; Kw. tł. nasy.: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 422.90 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 4135.79 mg;	Wartość energetyczna: 2852.82 kcal; Białko ogółem: 163.83 g; Tłuszcz: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sód: 4105.27 mg;	Wartość energetyczna: 2570.97 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 1356.53 mg;	Wartość energetyczna: 3042.45 kcal; Białko ogółem: 161.99 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 4132.31 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 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,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek na słodko 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Gruszka 1szt. 150 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,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek na słodko 100 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 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
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos cygański 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (***MLE,***)			Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (***MLE,***)		Jabłko pieczone 1szt. 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,***) Kaszanka wp z cebulką 100 g (***GOR,***) Musztarda 20 g (***GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g 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,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Musztarda 20 g (***GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kaszanka wp z cebulką 100 g (***GOR,***) Musztarda 20 g (***GOR,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Musztarda 20 g (***GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2924.88 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 438.45 g; W tym cukry: 93.46 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sód: 4895.91 mg;	Wartość energetyczna: 2751.61 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 3667.96 mg;	Wartość energetyczna: 2642.75 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sód: 4519.41 mg;	Wartość energetyczna: 2543.84 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 2794.87 mg;	Wartość energetyczna: 3355.55 kcal; Białko ogółem: 185.34 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 448.58 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sód: 5360.90 mg;	Wartość energetyczna: 3034.65 kcal; Białko ogółem: 171.89 g; Tłuszcz: 108.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sód: 5041.97 mg;	Wartość energetyczna: 2416.68 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 1638.03 mg;	Wartość energetyczna: 3007.37 kcal; Białko ogółem: 164.40 g; Tłuszcz: 100.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sód: 3895.67 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-12 czwartek	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,***) Pomidor 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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Pomidor 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,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g 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,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 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,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Pomidor 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,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem () 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,***)		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Sałata 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 lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) 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: 3053.91 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 436.66 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sód: 3603.58 mg;	Wartość energetyczna: 2685.57 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 410.82 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sód: 3398.23 mg;	Wartość energetyczna: 2355.49 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sód: 3668.71 mg;	Wartość energetyczna: 2602.17 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 408.73 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sód: 2847.39 mg;	Wartość energetyczna: 3370.12 kcal; Białko ogółem: 163.00 g; Tłuszcz: 120.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 428.31 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sód: 4031.59 mg;	Wartość energetyczna: 2740.85 kcal; Białko ogółem: 161.76 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sód: 4162.10 mg;	Wartość energetyczna: 2430.47 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sód: 1340.44 mg;	Wartość energetyczna: 3032.72 kcal; Białko ogółem: 157.64 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 3922.71 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	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,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***)	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,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Marchewkowa z zacierką* 400 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką* 400 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Łosoś pieczony 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Rzodkiew biała 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 natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, 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,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Rzodkiew biała 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Rzodkiew biała 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Kalafior gotowany* 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt		Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2758.77 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 402.24 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 3134.11 mg;	Wartość energetyczna: 2789.05 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3145.64 mg;	Wartość energetyczna: 2335.31 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sód: 3258.17 mg;	Wartość energetyczna: 2370.91 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sód: 3439.12 mg;	Wartość energetyczna: 3406.04 kcal; Białko ogółem: 177.63 g; Tłuszcz: 117.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 430.58 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sód: 3909.93 mg;	Wartość energetyczna: 2761.92 kcal; Białko ogółem: 169.32 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sód: 4044.99 mg;	Wartość energetyczna: 2342.87 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 90.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 1889.83 mg;	Wartość energetyczna: 2949.52 kcal; Białko ogółem: 169.46 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 3143.51 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-14 sobota	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,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 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,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 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,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, 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,***)		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Sałatka wiosenna - diety 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)		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,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	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	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: 2798.43 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 418.04 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sód: 4275.54 mg;	Wartość energetyczna: 2737.02 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 420.97 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sód: 3518.64 mg;	Wartość energetyczna: 2534.14 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sód: 4133.24 mg;	Wartość energetyczna: 2685.03 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3063.55 mg;	Wartość energetyczna: 3446.23 kcal; Białko ogółem: 176.12 g; Tłuszcz: 120.07 g; Kw. tł. nasy.: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 435.80 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 5244.24 mg;	Wartość energetyczna: 3125.14 kcal; Białko ogółem: 176.56 g; Tłuszcz: 120.31 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sód: 4999.54 mg;	Wartość energetyczna: 2480.24 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sód: 1892.56 mg;	Wartość energetyczna: 2933.86 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 100.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 389.46 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 3442.43 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-15 niedziela	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,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Płatki pszenne 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,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***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	Płatki pszenne 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,***) Ser mozzarella 50 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,***)	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,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 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,***) Ser mozzarella 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
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) 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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) 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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g			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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g	Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2933.67 kcal; Białko ogółem: 141.18 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 3979.72 mg;	Wartość energetyczna: 2778.20 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sód: 3837.47 mg;	Wartość energetyczna: 2640.11 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sód: 3597.25 mg;	Wartość energetyczna: 2596.09 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sód: 3509.20 mg;	Wartość energetyczna: 3767.19 kcal; Białko ogółem: 213.27 g; Tłuszcz: 152.52 g; Kw. tł. nasy.: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 104.96 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sód: 4532.33 mg;	Wartość energetyczna: 3464.33 kcal; Białko ogółem: 211.08 g; Tłuszcz: 152.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 45.02 g; Sód: 4277.56 mg;	Wartość energetyczna: 2537.06 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sód: 1492.96 mg;	Wartość energetyczna: 3339.25 kcal; Białko ogółem: 202.47 g; Tłuszcz: 136.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 4054.10 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU 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,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 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,***) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Knedle z truskawkami * 300 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Knedle z truskawkami * 300 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniaków * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Knedle z truskawkami * 300 g (***GLU PSZ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Knedle z truskawkami * 300 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	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,***) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)
		Wartość energetyczna: 2600.39 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 446.28 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 3435.32 mg;	Wartość energetyczna: 2653.14 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 470.17 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 3201.58 mg;	Wartość energetyczna: 2296.42 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sód: 2597.56 mg;	Wartość energetyczna: 2620.98 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 460.76 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 2744.74 mg;	Wartość energetyczna: 2819.00 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 458.11 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 4124.09 mg;	Wartość energetyczna: 2596.23 kcal; Białko ogółem: 157.73 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sód: 3296.18 mg;	Wartość energetyczna: 2489.44 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sód: 1598.28 mg;	Wartość energetyczna: 2635.44 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 435.33 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sód: 3277.96 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Rzepa biała 100 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g(***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzepa biała 100 g 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (***JAJ, SEL, GOR,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (***MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bitka wołowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***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,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***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,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) 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,***) 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 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,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***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 czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (***SOJ, MLE, SEL,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (***SOJ, MLE, SEL,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (***SOJ, MLE, SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (***SOJ, MLE, SEL,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 100 g (***SOJ, MLE, SEL,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 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,***)
		Wartość energetyczna: 2839.77 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 433.88 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sód: 3912.54 mg;	Wartość energetyczna: 2732.89 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 423.84 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 3866.33 mg;	Wartość energetyczna: 2284.24 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sód: 3658.64 mg;	Wartość energetyczna: 2428.93 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 3840.65 mg;	Wartość energetyczna: 3133.03 kcal; Białko ogółem: 147.49 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 433.96 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 4491.14 mg;	Wartość energetyczna: 2598.24 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 337.83 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sód: 4099.63 mg;	Wartość energetyczna: 2239.94 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 1826.29 mg;	Wartość energetyczna: 3474.41 kcal; Białko ogółem: 166.40 g; Tłuszcz: 138.61 g; Kw. tł. nasy.: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sód: 4753.73 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-18 środa	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,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 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,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) 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 jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) 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 jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2795.02 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 388.23 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sód: 4483.15 mg;	Wartość energetyczna: 2636.99 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sód: 3703.18 mg;	Wartość energetyczna: 2540.58 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sód: 4776.81 mg;	Wartość energetyczna: 2477.10 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3501.32 mg;	Wartość energetyczna: 3149.61 kcal; Białko ogółem: 162.72 g; Tłuszcz: 111.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sód: 5676.01 mg;	Wartość energetyczna: 2821.01 kcal; Białko ogółem: 163.73 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sód: 5878.60 mg;	Wartość energetyczna: 2500.24 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sód: 1871.48 mg;	Wartość energetyczna: 3029.88 kcal; Białko ogółem: 154.12 g; Tłuszcz: 109.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sód: 4350.88 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-19 czwartek	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,***) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE,GOR, GLU OW,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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,***) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos meksykański 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos meksykański 80 g (***GLU PSZ,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g			Gruszka 1szt. 150 g		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,***) Leczo z cukini z kiełbasą * 150 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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,***) Brokuł 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,***) Leczo z cukini z kiełbasą * 150 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) 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,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Leczo z cukini z kiełbasą * 150 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***)	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,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (***GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***)		Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***)		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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Banan 1szt. 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2923.74 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; W tym cukry: 135.22 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sód: 4182.92 mg;	Wartość energetyczna: 3084.45 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 478.45 g; W tym cukry: 130.75 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 3339.21 mg;	Wartość energetyczna: 2361.10 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sód: 4249.70 mg;	Wartość energetyczna: 2983.17 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 454.33 g; W tym cukry: 127.72 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 2738.06 mg;	Wartość energetyczna: 3370.69 kcal; Białko ogółem: 158.47 g; Tłuszcz: 107.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 457.81 g; W tym cukry: 136.07 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sód: 4695.58 mg;	Wartość energetyczna: 2755.57 kcal; Białko ogółem: 152.24 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sód: 4891.06 mg;	Wartość energetyczna: 2327.70 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 1348.48 mg;	Wartość energetyczna: 3098.40 kcal; Białko ogółem: 173.02 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 419.08 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 3898.51 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Chałka 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 (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Jabłko 1 szt 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,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 (***ŚOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Brzoskwinie w syropie 100 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 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,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) 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,***) 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***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,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 20 g
		Wartość energetyczna: 2945.43 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sód: 3630.08 mg;	Wartość energetyczna: 2840.87 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 3453.22 mg;	Wartość energetyczna: 2419.98 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sód: 3510.87 mg;	Wartość energetyczna: 2695.48 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 402.70 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sód: 3390.10 mg;	Wartość energetyczna: 3520.51 kcal; Białko ogółem: 180.51 g; Tłuszcz: 128.91 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 435.02 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sód: 4702.81 mg;	Wartość energetyczna: 2779.80 kcal; Białko ogółem: 177.77 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sód: 4387.09 mg;	Wartość energetyczna: 2471.69 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 1344.91 mg;	Wartość energetyczna: 3150.27 kcal; Białko ogółem: 155.52 g; Tłuszcz: 112.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 4468.24 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) 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,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Twarożek z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (***JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) 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,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,***) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)		Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Sałata zielona 5 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)	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	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2582.54 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 424.12 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 3688.03 mg;	Wartość energetyczna: 2630.27 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 432.43 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sód: 3416.91 mg;	Wartość energetyczna: 2238.41 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sód: 3283.05 mg;	Wartość energetyczna: 2576.34 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 418.44 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 2664.17 mg;	Wartość energetyczna: 3064.39 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 437.89 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sód: 3636.18 mg;	Wartość energetyczna: 2694.26 kcal; Białko ogółem: 142.37 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sód: 3537.15 mg;	Wartość energetyczna: 2299.10 kcal; Białko ogółem: 62.03 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 1743.28 mg;	Wartość energetyczna: 3110.16 kcal; Białko ogółem: 141.57 g; Tłuszcz: 111.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 406.05 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sód: 4451.23 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

		ŁÓDŹ- WWCOiT D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOiT D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOiT D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOiT D01/D07 Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D03/D07 Z ogr.łatwprzys.węgl.bog.biał	ŁÓDŹ- WWCOiT GL Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOiT D07 Bogatobiałkowa (OPS)
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Kalarepa 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Kalarepa 100 g Napój czekoladowy na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL,***) Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	II ŚN			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Banan 1szt. 1 szt
	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,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (***GOR,***)			Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (***GOR,***)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g	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	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: 3006.18 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 441.94 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sód: 3495.48 mg;	Wartość energetyczna: 2730.06 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 3671.97 mg;	Wartość energetyczna: 2391.09 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sód: 3533.13 mg;	Wartość energetyczna: 2629.16 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 2987.81 mg;	Wartość energetyczna: 3354.18 kcal; Białko ogółem: 169.27 g; Tłuszcz: 105.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 456.59 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sód: 4031.70 mg;	Wartość energetyczna: 2664.57 kcal; Białko ogółem: 159.44 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sód: 3969.83 mg;	Wartość energetyczna: 2248.55 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 1782.70 mg;	Wartość energetyczna: 3028.76 kcal; Białko ogółem: 146.16 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sód: 3499.07 mg;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Emilia Zajdel

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,