



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU PONIEDZIAŁEK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/miód 25g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę), ser biały (laktoza) 60g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

woda, mięso wieprzowe, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, marchew, ŚMIETANA 18%(laktoza), ŚMIETANA 30%(laktoza), pietruszka, por, papryka słodka, pieprz, sól, cukier, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Gołąbek z ziemniakami 300 g

kapusta włoska, mięso wieprzowe, MASŁO 82%(laktoza), JAJKA, bułka tarta(MAŁA PSZENNA), ŚMIETANA(laktoza), przecier pomidorowy, pulpa pomidorowa, sól, MAŁA PSZENNA(gluten), pieprz, ziemniaki

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zupa jarzynowa 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, warzywa mrożone (marchew, kalafior, brokuł), masło 82% (laktoza), mąka pszenna (gluten), sól, pieprz, liść laurowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Gołąbek z ziemniakami 300 g

kapusta włoska, mięso wieprzowe, MASŁO 82%(laktoza), JAJKA, bułka tarta(MAŁA PSZENNA), ŚMIETANA(laktoza), przecier pomidorowy, pulpa pomidorowa, sól, MAŁA PSZENNA(gluten) , pieprz,ziemniaki

### Kompot 200ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150g

## Kolacja

## Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten ) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

## Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, , masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2010
	Białko (g)	66
	Tłuszcze (g)	65
	Węglowodany (g)	289



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU WTOREK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza), masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa ogórkowa 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, ziemniaki, przecier ogórkowy, masło 82% (laktoza), koper, śmietana (laktoza), mąka pszenna (gluten), sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Pierś z mozzarella i pomidorem z kaszą kus kus i surówką 350 g

Mięso drobiowe, ser mozzarella (laktoza), kasza kus kus (gluten), pomidor, marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, cukier, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa

### Zupa ogórkowa 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, ziemniaki, przecier ogórkowy, masło 82% (laktoza), koper, mąka pszenna (gluten), sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Pierś z mozzarella i pomidorem z ziemniakami i surówką 350 g

Mięso drobiowe, ser mozzarella (laktoza), ziemniaki, pomidor, marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por,, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

#### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, serek topionym kanapkowy (laktoza) 15 g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

#### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, serek topionym kanapkowy (laktoza) 15 g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2026
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	66
	Węglowodan (g)	290



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU ŚRODA

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy/ 25g miód 25 g, ser biały (laktoza) 45, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza) masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa porowa 300ml

Por, włoszczyzna (seler), śmietana (laktoza), ziemniaki, masło (laktoza), liść laurowy, pieprz czarny, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Spaghetti bolognese 300g

Mięso wieprzowe, pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, makaron (gluten, jajko), sól, pieprz, oregano, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zupa porowa 300ml

Por, włoszczyzna (seler) śmietana (laktoza), ziemniaki, masło (laktoza), liść laurowy, pieprz czarny, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Pulpet gotowany w rosole 100g z ziemniakami 150g i warzywami gotowanymi 150g

Mięso drobiowe, wywar warzywny, cebula, jaja, bułka pszenna (gluten), ziemniaki, marchewka/ kalafior/ brokuł/ fasolka, sól, pieprz, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten ) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g (laktoza) 45g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2018
	Białko (g)	67
	Tłuszcze (g)	66
	Węglowodan (g)	289



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU CZWARTEK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza) 60 g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Krupnik 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Pulpet w sosie pomidorowym z ziemniakami i surówką 350 g

Mięso drobiowe, bułka tarta (gluten), jajka, cebula, pulpa pomidorowa, ziemniaki, , marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę)

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Krupnik 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Pulpet w sosie pomidorowym z ziemniakami i surówką 350 g

Mięso drobiowe, bułka tarta (gluten), jajka, cebula, pulpa pomidorowa, ziemniaki, , marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę)

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2039
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	67
	Węglowodan (g)	291





JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU PIĄTEK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza), masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa kalafiorowa 300ml

Mięso wieprzowe, włośzczyzna (seler), kalafior, ziemniaki, śmietana (laktoza), sól, pieprz, masło (laktoza), liść laurowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Pierogi ruskie z surówką 300g

MAKA PSZENNA, JAJKO, woda, sól, MASŁO(mleko), ziemniak gotowany, ser twarogowy(mleko), cebula, pieprz, sól

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zupa kalafiorowa 300ml

Mięso wieprzowe, włoszczyzna (seler), kalafior, ziemniaki, śmietana (laktoza), sól, pieprz, masło (laktoza), liść laurowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Ryba z pieca 100g z ziemniakami 150g i surówką z kiszonej kapusty 150g

Filet z mintaja, ziemniaki, cebula, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, por, pieprz, sól, kwas cytrynowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2005
	Białko (g)	66
	Tłuszcze (g)	65
	Węglowodan (g)	289



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU SOBOTA

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza) 60 g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zalewajka 300ml

Biała kielbasa, boczek, żur, suszone grzyby, cebula, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Gulasz z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym 300 g

mięso wieprzowe, woda, cebula, sól, mąka pszenna (gluten), pieprz ziołowy, pieprz, grzyby suszone, musztarda (gorczyca), kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zalewajka 300ml

Biała kielbasa, boczek, żur, suszone grzyby, cebula, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Gulasz z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym 300 g

mięso wieprzowe, woda, cebula, sól, mąka pszenna (gluten), pieprz ziołowy, pieprz, grzyby suszone, musztarda (gorczyca), kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2039
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	67
	Węglowodan (g)	291



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU NIEDZIELA

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g / jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, , szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza), masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Rosół z makaronem 300g

Udziec z indyka, udko z kurczaka, wołowina, marchewka, seler, por, pietruszka, sól, pieprz, makaron pszenny (gluten, jaja), przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Karczek w sosie z ziemniakami i burakami 400 g

Mięso wieprzowe, cebula, mąka (gluten), liść laurowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziemniaki, buraki, masło (laktoza), , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa

### Krupnik 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Karczek z ziemniakami i burakami 400 g

Mięso wieprzowe, cebula, liść laurowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziemniaki, buraki, masło (laktoza), , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten ) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2039
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	67
	Węglowodan (g)	291



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU PONIEDZIAŁEK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/miód 25g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę), ser biały (laktoza) 60g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

woda, mięso wieprzowe, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, marchew, ŚMIETANA 18%(laktoza), ŚMIETANA 30%(laktoza), pietruszka, por, papryka słodka, pieprz, sól, cukier, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Gołąbek z ziemniakami 300 g

kapusta włoska, mięso wieprzowe, MASŁO 82%(laktoza), JAJKA, bułka tarta(MAŁA PSZENNA), ŚMIETANA(laktoza), przecier pomidorowy, pulpa pomidorowa, sól, MAŁA PSZENNA(gluten), pieprz, ziemniaki

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zupa jarzynowa 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, warzywa mrożone (marchew, kalafior, brokuł), masło 82% (laktoza), mąka pszenna (gluten), sól, pieprz, liść laurowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Gołąbek z ziemniakami 300 g

kapusta włoska, mięso wieprzowe, MASŁO 82%(laktoza), JAJKA, bułka tarta(MĄKA PSZENNA), ŚMIETANA(laktoza), przecier pomidorowy, pulpa pomidorowa, sól, MĄKA PSZENNA(gluten) , pieprz,ziemniaki

### Kompot 200ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150g

## Kolacja

## Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten ) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

## Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, , masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2010
	Białko (g)	66
	Tłuszcze (g)	65
	Węglowodany (g)	289





JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU WTOREK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza), masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa ogórkowa 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, ziemniaki, przecier ogórkowy, masło 82% (laktoza), koper, śmietana (laktoza), mąka pszenna (gluten), sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Pierś z mozzarella i pomidorem z kaszą kus kus i surówką 350 g

Mięso drobiowe, ser mozzarella (laktoza), kasza kus kus (gluten), pomidor, marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, cukier, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa

### Zupa ogórkowa 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, ziemniaki, przecier ogórkowy, masło 82% (laktoza), koper, mąka pszenna (gluten), sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Pierś z mozzarella i pomidorem z ziemniakami i surówką 350 g

Mięso drobiowe, ser mozzarella (laktoza), ziemniaki, pomidor, marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por,, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

#### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, serek topionym kanapkowy (laktoza) 15 g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

#### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, serek topionym kanapkowy (laktoza) 15 g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2026
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	66
	Węglowodan (g)	290



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU ŚRODA

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy/ 25g miód 25 g, ser biały (laktoza) 45, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza) masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa porowa 300ml

Por, włoszczyzna (seler), śmietana (laktoza), ziemniaki, masło (laktoza), liść laurowy, pieprz czarny, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Spaghetti bolognese 300g

Mięso wieprzowe, pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, makaron (gluten, jajko), sól, pieprz, oregano, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zupa porowa 300ml

Por, włoszczyzna (seler) śmietana (laktoza), ziemniaki, masło (laktoza), liść laurowy, pieprz czarny, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Pulpet gotowany w rosole 100g z ziemniakami 150g i warzywami gotowanymi 150g

Mięso drobiowe, wywar warzywny, cebula, jaja, bułka pszenna (gluten), ziemniaki, marchewka/ kalafior/ brokuł/ fasolka, sól, pieprz, , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten ) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g (laktoza) 45g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2018
	Białko (g)	67
	Tłuszcze (g)	66
	Węglowodan (g)	289



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU CZWARTEK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza) 60 g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Krupnik 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Pulpet w sosie pomidorowym z ziemniakami i surówką 350 g

Mięso drobiowe, bułka tarta (gluten), jajka, cebula, pulpa pomidorowa, ziemniaki, , marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę)

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Krupnik 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Pulpet w sosie pomidorowym z ziemniakami i surówką 350 g

Mięso drobiowe, bułka tarta (gluten), jajka, cebula, pulpa pomidorowa, ziemniaki, , marchew/ kapusta biała/ jabłko/ kapusta czerwona/ por, jogurt naturalny (laktoza), olej rzepakowy, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę)

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2039
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	67
	Węglowodan (g)	291



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU PIĄTEK

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza), masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zupa kalafiorowa 300ml

Mięso wieprzowe, włośzczyzna (seler), kalafior, ziemniaki, śmietana (laktoza), sól, pieprz, masło (laktoza), liść laurowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Pierogi ruskie z surówką 300g

MAKA PSZENNA, JAJKO, woda, sól, MASŁO(mleko), ziemniak gotowany, ser twarogowy(mleko), cebula, pieprz, sól

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zupa kalafiorowa 300ml

Mięso wieprzowe, włoszczyzna (seler), kalafior, ziemniaki, śmietana (laktoza), sól, pieprz, masło (laktoza), liść laurowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Ryba z pieca 100g z ziemniakami 150g i surówką z kiszonej kapusty 150g

Filet z mintaja, ziemniaki, cebula, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, por, pieprz, sól, kwas cytrynowy, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2005
	Białko (g)	66
	Tłuszcze (g)	65
	Węglowodan (g)	289





JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU SOBOTA

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna:

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza) 60 g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Zalewajka 300ml

Biała kielbasa, boczek, żur, suszone grzyby, cebula, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Gulasz z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym 300 g

mięso wieprzowe, woda, cebula, sól, mąka pszenna (gluten), pieprz ziołowy, pieprz, grzyby suszone, musztarda (gorczyca), kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa:

### Zalewajka 300ml

Biała kielbasa, boczek, żur, suszone grzyby, cebula, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Gulasz z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym 300 g

mięso wieprzowe, woda, cebula, sól, mąka pszenna (gluten), pieprz ziołowy, pieprz, grzyby suszone, musztarda (gorczyca), kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150 g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, warzywa świeże 55g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2039
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	67
	Węglowodan (g)	291



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## MENU NIEDZIELA

### Śniadanie

Kanapki z dodatkami, herbata 200 ml

#### Dieta ogólna

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, dżem truskawkowy 25g/ miód 25 g, ser biały (laktoza) 45g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g / jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

#### Dieta cukrzycowa:

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, , szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, ser biały (laktoza), masło 82% (laktoza) 15g, pasta jajeczna 45g/ jajko na twardo, warzywa świeże 55 g

### Obiad

#### Dieta ogólna:

Rosół z makaronem 300g

Udziec z indyka, udko z kurczaka, wołowina, marchewka, seler, por, pietruszka, sól, pieprz, makaron pszenny (gluten, jaja), przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Karczek w sosie z ziemniakami i burakami 400 g

Mięso wieprzowe, cebula, mąka (gluten), liść laurowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziemniaki, buraki, masło (laktoza), , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

Kompot 200 ml

Podwieczorek: owoce sezonowe/ jogurt owocowy 150 g



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Dieta cukrzycowa

### Krupnik 300ml

Kości wieprzowe, kości drobiowe, marchewka, seler, por, pietruszka, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz, przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Karczek z ziemniakami i burakami 400 g

Mięso wieprzowe, cebula, liść laurowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziemniaki, buraki, masło (laktoza), , przyprawa jarzynka (gluten, seler, może zawierać jaja, mleko, soję, gorczycę).

### Kompot 200 ml

## Podwieczorek: owoce sezonowe/jogurt naturalny 150g

## Kolacja

### Dieta ogólna:

#### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb pszenny (gluten) 80g, chleb pełnoziarnisty (gluten ) 30 g, ser żółty (laktoza) 25g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g, masło 85% (laktoza) 15g, , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 40g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

### Dieta cukrzycowa:

#### Kanapki z dodatkami, herbata 200ml

Chleb z niskim IG (gluten) 100g, masło 85% (laktoza) 15g, serek topiony kanapkowy (laktoza) 15 g , warzywa świeże 55 g, szynka (soja, może zawierać mleko, gluten, seler, gorczycę) 60g, pasta z makreli (jaja) 45g lub sałatka warzywna (jaja) 45g.

Dieta ogólna	Energia (kcal)	2039
	Białko (g)	68
	Tłuszcze (g)	67
	Węglowodan (g)	291



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger

91-211 Łódź ul. Rydzowa 20

NIP 947-198-37-39 REGON 10174425

PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

## Wykaz składników w poszczególnych produktach:

**Chleb zwykły** - Mąka pszenna typ 500 95%, woda, drożdże, sól, cukier

**Chleb razowy** - Naturalny żytni zakwas 50%, mąka żytnia razowa typ 2000 35%, mąka pszenna typ 500 15%, woda, sól

**Serek Topiony** - Woda, masło, ser (w tym tylżycki 10%), serwatka w proszku (z mleka), mleko w proszku odtłuszczone, skrobia kukurydziana, sole emulgujące: E450, E452, E339, stabilizatory: E407, E415, sól

**Jogurt naturalny** - Mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L. acidophilus i Bifidobacterium lactis.

**Twarożek** - Mleko pasteryzowane, śmietana pasteryzowana, kultury bakterii fermentacji mlekowej.

### Kiełbasa dębowa

Mięso wieprzowe (97%), sól, przyprawy, stabilizatory cytryniany sodu, wzmacniacz smaku glutaminian manasadowy, przeciwutleniacz izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu. Produkt może zawierać: soję, gluten, mleko, orzechy, seler, gorczycę, sezam, jaja.

### Polędwica sopocka

Schab wieprzowy bez kości (77%), woda, sól, białko sojowe, błonnik pszenny, gluten, glukoza, ekstrakty przypraw, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407a, białko zwierzęce (hemoglobina wieprzowa), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, dekstroza, aromat, substancja konserwująca E250. Możliwa obecność selera, gorzycy, mleka (laktozy), jaj.

### Szynka krucha z tłuszczkiem

Mięso wieprzowe, białko sojowe, cukry, glukoza, przeciwutleniacze E316, substancje konserwujące E260, sól, pieprz,

### Ser żółty

Mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowych (zawierają laktozę (z mleka)), stabilizator: chlorek wapnia, substancja konserwująca: lizozym (wytwarzany z jaj), barwnik annato.

### Dżemy owocowe

Cukier, owoce (35%), woda, substancja zagęszczająca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja konserwująca – sorbinian potasu, aromat.



JĘDREK S. C. Andrzej Podolak, Mateusz Podolak, Anna Seliger  
91-211 Łódź ul. Rydzowa 20  
NIP 947-198-37-39 REGON 10174425  
PKOBP Oddział 6 w Łodzi 92 1020 3408 0000 4002 0341 8266

---

## Uwaga!!!!

W dni świąteczne oraz ustawowo wolne menu może ulec zmianie.