		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-19 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt/2 połówki (***JAJ***) Majonez 5 g ***(JAJ,GOR)*** Szczypiorek 3 g Mix sałat 20 g Buraczki gotowana kostka 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa b/c - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt/2 połówki (***JAJ***) Koper 3 g Buraczki gotowane plastry 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt/2 połówki (***JAJ***) Szczypiorek 3 g / kiełki roślinne 2 g Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt/2 połówki (***JAJ***) Szczypiorek 3 g/ kiełki roślinne 2 g Buraczki gotowana kostka 60 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 20 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 10 g Pomidorki koktajlowe 20 g
	II Śniadanie			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 30 g (***GLU, SOJ***) Banan 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 30 g (***GLU, SOJ***) Banan 1 szt	
	Obiad	Zupa pejzanka na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto z pęczaku z warzywami, pieczarkami i ciecierzycą duszone w pomidorach 300 g (***GLU, SEL***) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z oliwą 150 g (***SEL, S02***) Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (***GLU, SEL***) Filet drobiowy faszerowany z marchewką na parze 100 g/ 1 p (***GLU, SEL***) Sos beszamelowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200 g (***GLU***) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (***GLU, SEL***) Filet drobiowy faszerowany z marchewką na parze 100 g/ 1 p (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 100 g (***GLU***) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z oliwą 150 g (***SEL, S02***) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot z cz. porzeczki b/c 200ml	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (***GLU, SEL***) Filet drobiowy faszerowany z marchewką na parze 100 g/ 1 p (***GLU, SEL***) Sos beszamelowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200 g (***GLU***) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z oliwą 150 g (***SEL, S02***) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką 200/10 (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Gorzka czekolada ,,Wedel" 10 g ***(GLU,JAJ,MLE,SEZ,ORZ)***	Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką 200/10 (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 g Gorzka czekolada ,,Wedel" 10 g ***(GLU,JAJ,MLE,SEZ,ORZ)***	Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką 200/10ml (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU,SOJ, MLE***) Gorzka czekolada ,,Wedel" 10 g ***(GLU,JAJ,MLE,SEZ,ORZ)***	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s ćw. 60 g Powidła śliwkowe 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200ml/3g (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Jabłko gotowane z/s 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200ml/3g (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s ćw. 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s ćw. 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella kulka 8 g ***(MLE)*** Pomidor b/skóry 20 g Szpinak Baby 10 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 150 ml
	Kolacja II	Sok pomidorowy 100% 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Rukola 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 200ml 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Rukola 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2678.29 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 126.63 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; Kw. tł. nasycone: 56.35 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1390.08 mg; Błonnik: 32.19 g; W tym cukry: 62.56 g;	Kcal: 2662.52 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz ogółem: 124.90 g; Węglowodany ogółem: 244.89 g; Kw. tł. nasycone: 57.85 g; Sól: 5.08 g; Sód: 896.84 mg; Błonnik: 23.24 g; W tym cukry: 61.20 g;	Kcal: 3302.02 kcal; Białko ogółem: 144.85 g; Tłuszcz ogółem: 142.16 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Kw. tł. nasycone: 68.71 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1441.50 mg; Błonnik: 29.14 g; W tym cukry: 105.10 g;	Kcal: 1669.89 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.53 g; Węglowodany ogółem: 167.45 g; Kw. tł. nasycone: 22.79 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1146.28 mg; Błonnik: 23.38 g; W tym cukry: 48.73 g;	Kcal: 3326.46 kcal; Białko ogółem: 145.97 g; Tłuszcz ogółem: 153.09 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; Kw. tł. nasycone: 71.82 g; Sól: 8.86 g; Sód: 2095.43 mg; Błonnik: 38.28 g; W tym cukry: 97.03 g;	Kcal: 553.27 kcal; Białko ogółem: 26.35 g; Tłuszcz ogółem: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 71.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 1.66 g; Sód: 231.52 mg; Błonnik: 4.03 g; W tym cukry: 18.58 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-20 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ogórek świeży b/skóry plasterki 60 g Jabłko świeże 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jogurt naturalny z truskawkami 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 30 g Banan 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 30 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Mandarynka 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Twaróg z natką pietruszki 40 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Tłoczony Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Twaróg z natką pietruszki 40 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	
	Obiad	Zupa minestrone we włoskim stylu na wywarze mięsnym z sezonowymi warzywami, strączkami, brązowym ryżem i kolendrą 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL, S02***) Kotlet pożarski pieczony 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałata lodowa z ogórkiem, rzodkiewką z oliwą i ziołami 150 g Woda z miętą 200 ml	Krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym ziołowymi grzankami i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL, S02***) Klopsik mielony dr- wołowy z tartymi jarzynami gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, SEL***) Sos ziołowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Dynia gotowane kosteczki na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym ziołowymi grzankami i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL, S02***) Klopsik mielony dr- wołowy gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Dynia gotowane kosteczki na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z ogórkiem, rzodkiewką z oliwą i ziołami 150 g Woda z miętą 200 ml	Krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym ziołowymi grzankami i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL, S02***) Klopsik mielony dr- wołowy gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos ziołowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Dynia gotowane kosteczki na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewką z oliwą i ziołami 150 g Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczorek	Panna cotta z musem malinowym 200/5g (***MLE***)			Mandarynka 1 szt Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Mandarynka 1 szt Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Ciastka owsiane b/d/c 30 g ***(GLU,JAJ,MLE,SEZ)***	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Pasta jajeczna z masełkiem i koperkiem 60 g (***JAJ,MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta jajeczna z masełkiem i koperkiem 60 g (***JAJ,MLE***) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta jajeczna z masełkiem i koperkiem 40 g (***JAJ,MLE***) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta jajeczna z masełkiem i koperkiem 60 g (***JAJ,MLE***) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml
	Kolacja II	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Sałata lodowa z warzywami, awokado i kulkami mozzarelli z oliwą 60 g ***(MLE)*** Herbata czarna b/c 200 ml	Sałata lodowa z warzywami, awokado i kulkami mozzarelli z oliwą i pestkami dyni 150 g	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami, awokado i kulkami mozzarelli z oliwą i pestkami dyni 60 g ***(MLE)*** Herbata czarna b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2698.69 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz ogółem: 142.85 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; Kw. tł. nasycone: 67.42 g; Sól: 4.53 g; Sód: 962.91 mg; Błonnik: 26.02 g; W tym cukry: 59.93 g;	Kcal: 2824.91 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz ogółem: 128.83 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; Kw. tł. nasycone: 70.07 g; Sól: 4.41 g; Sód: 954.98 mg; Błonnik: 24.74 g; W tym cukry: 86.23 g;	Kcal: 3349.53 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz ogółem: 153.24 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; Kw. tł. nasycone: 79.13 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1338.42 mg; Błonnik: 29.15 g; W tym cukry: 94.02 g;	Kcal: 1507.46 kcal; Białko ogółem: 54.65 g; Tłuszcz ogółem: 57.40 g; Węglowodany ogółem: 203.06 g; Kw. tł. nasycone: 14.24 g; Sól: 2.95 g; Sód: 538.75 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 30.52 g;	Kcal: 2752.56 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz ogółem: 122.45 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; Kw. tł. nasycone: 48.55 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1340.94 mg; Błonnik: 37.55 g; W tym cukry: 47.07 g;	Kcal: 515.30 kcal; Białko ogółem: 27.96 g; Tłuszcz ogółem: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 60.58 g; Kw. tł. nasycone: 14.12 g; Sól: 2.07 g; Sód: 276.49 mg; Błonnik: 3.82 g; W tym cukry: 19.17 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-21 środa	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml /3 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml /3 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (***GLU, MLE***)		Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Kiwi 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Kiwi 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt ***(MLE)*** Powidła śliwkowe 1 szt Mix sałat z młodymi listkami buraka 10 g
	II Śniadanie			Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (***MLE***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (***MLE***)	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (***MLE***) Talarki świeżej marchewki 50 g Biszkopty b/d/c 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Czekolada Wawel b/d/c 10 g	
	Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsnym z ziemniakami, majerankiem i ziel 250ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet ziemniaczany panierce smażony 300 g/2 szt (***GLU, JAJ***) Sos pieczarkowy 60ml Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą i pestkami dyni 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (***MLE,SEL***) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane na wywarze jarzynowym 100 g/1 szt Sos potrawkowy 60 ml (***GLU, MLE***) Kasza Bulgur gotowana z ziel 200 g (***GLU***) Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g		Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (***MLE,SEL***) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane na wywarze jarzynowym 100 g/1 szt Kasza Bulgur gotowana z ziel 100 g (***GLU***) Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą i pestkami dyni 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (***MLE,SEL***) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane na wywarze jarzynowym 100 g/1 szt Sos potrawkowy 60 ml (***GLU, MLE***) Kasza Bulgur gotowana z ziel 200 g (***GLU***) Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą i pestkami dyni 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podwieczore	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Maliny 30 g	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Maliny 50 g	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką kulka 50 g(***MLE***) Pomidor b/s z cebulką 60 g Konfitura extra wiśniowa 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z koperkiem kulka 50 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z koperkiem kulka 50 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z koperkiem kulka 50 g (***MLE***) Pomidor b/s z cebulką 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser podpuszczkowy Gouda 20g ***(MLE)*** Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Roszponka 10 g
	Kolacja II	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU)***		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Jabłko pieczone 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Jabłko pieczone 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	
	Wartości	Kcal: 2886.65 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz ogółem: 129.80 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; Kw. tł. nasycone: 46.80 g; Sól: 5.81 g; Sód: 785.30 mg; Błonnik: 33.01 g; W tym cukry: 41.87 g;	Kcal: 2665.68 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz ogółem: 128.08 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; Kw. tł. nasycone: 49.67 g; Sól: 4.29 g; Sód: 713.24 mg; Błonnik: 21.50 g; W tym cukry: 36.64 g;	Kcal: 3211.24 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz ogółem: 155.86 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 67.53 g; Sól: 5.29 g; Sód: 980.49 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 61.16 g;	Kcal: 1608.63 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz ogółem: 62.52 g; Węglowodany ogółem: 180.31 g; Kw. tł. nasycone: 27.15 g; Sól: 4.09 g; Sód: 478.21 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 31.78 g;	Kcal: 3129.65 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz ogółem: 149.08 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; Kw. tł. nasycone: 65.76 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1177.41 mg; Błonnik: 40.62 g; W tym cukry: 67.89 g;	Kcal: 497.96 kcal; Białko ogółem: 33.20 g; Tłuszcz ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 55.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 1.96 g; Sód: 438.07 mg; Błonnik: 3.52 g; W tym cukry: 19.60 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-22 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny z wanilią typu islandzkiego 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry plasterki 40 g Powidła śliwkowe 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Skyr jogurt naturalny z wanilią typu islandzkiego 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry plasterki 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry plasterki 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 20 g
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa wiejska na wywarze mięsnym z ziel i ziemniakami 250 ml ***(GLU,JAJ SEL)*** Schabowy panierowany w płatkach, pieczony 100 g/1 p (***GLU, JAJ ,MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Mizeria z rzodkiewka i jogurtem naturalnym 150 g (***MLE***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g/1 p (***GLU***) Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g/1 p (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Mizeria z rzodkiewka i jogurtem naturalnym 150 g (***MLE***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g/1 p (***GLU***) Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Mizeria z rzodkiewka i jogurtem naturalnym 150 g (***MLE***) Woda z cytryną 200 ml	
	Podw.	Pierogi z truskawkami i śmietanką 200/10 g (***GLU, JAJ, MLE, MCK***)			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ciastka kruche b/d/c 30 g (***GLU***) Śliwka 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella ćw. z oliwą 50 g (***MLE***) Buraczki gotowane z oliwą i pestkami dyni 60/2/3 60 g Mus z jabłka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser mozzarella ćw. z oliwą 50 g (***MLE***) Pomidor ćw. b/s 40 g Cykoria 20 g Mus z jabłka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i kiełkami roślinnymi 50 g/ 5 g (***MLE***) Cykoria 20 g Buraczki gotowane kostka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i kiełkami roślinnymi 50 g/ 5 g (***MLE***) Cykoria 20 g Buraczki gotowane kostka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 150 ml
	Kolacja II	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2533.48 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 117.84 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; Kw. tł. nasycone: 53.65 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1055.23 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 34.27 g;	Kcal: 2515.69 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz ogółem: 122.98 g; Węglowodany ogółem: 269.14 g; Kw. tł. nasycone: 55.05 g; Sól: 4.16 g; Sód: 800.09 mg; Błonnik: 16.90 g; W tym cukry: 26.60 g;	Kcal: 3270.93 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz ogółem: 164.91 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; Kw. tł. nasycone: 79.68 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1139.55 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 30.75 g;	Kcal: 1610.14 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz ogółem: 78.15 g; Węglowodany ogółem: 145.00 g; Kw. tł. nasycone: 24.35 g; Sól: 2.84 g; Sód: 532.54 mg; Błonnik: 14.92 g; W tym cukry: 19.46 g;	Kcal: 2775.76 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz ogółem: 135.29 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; Kw. tł. nasycone: 59.89 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1453.70 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 33.86 g;	Kcal: 785.21 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 58.49 g; Kw. tł. nasycone: 25.87 g; Sól: 3.05 g; Sód: 420.59 mg; Błonnik: 3.52 g; W tym cukry: 19.21 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-23 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (***MLE***) Paprykarz kulka 60 g (***RYB***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ,MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Paprykarz kulka 60 g (***RYB***) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Paprykarz kulka 40 g (***RYB***) Kiełki roślinne 5 g Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Paprykarz kulka 40 g (***RYB***) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatna z fileta 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały – plaster z koperkiem 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Herbata zielona b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Kiełki roślinne 5 g Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Szpinak baby 20 g Jabłko ćw. b/s 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Kiełki roślinne 5 g Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Szpinak baby 20 g Gruszka ćw. 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	
	Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym z ziemniakami, kapustą, fasolką szparagową i ziel 250ml (***MLE,SEL***) Dukaty rybny z Morszczuka pieczony 100 g/2 p (***GLU, JAJ, RYB***) Sos a'la grecki 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Pulpet rybny z Morszczuka gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g 200 ml		Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym z ziemniakami, kapustą i fasolką szparagową i ziel 250ml (***MLE,SEL***) Pulpet rybny z Morszczuka gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym z ziemniakami, kapustą i fasolką szparagową i ziel 250ml (***MLE,SEL***) Pulpet rybny z Morszczuka gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Sos a'la grecki 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Koktajl z bananowo - szpinakowy 200 ml (***MLE***) Chrupki kukurydziane 20 g			Koktajl bananowo - szpinakowy b/c 200 ml (***MLE***)	Koktajl bananowo – szpinakowy b/c 200 ml (***MLE***) Krakersy z nasionami zbóż 20 g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ)***	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z tuńczyka z zieleniną kulka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Cykoria 20 g Pomidor b/s ze szczypiorkiem plasterki 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU,SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Galaretka rybna z Mintaja z jarzynami 100g /1 szt (***RYB, SEL***) Rukola 20 g Pomidor b/skóry z koperkiem 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Galaretka rybna z Mintaja z jarzynami 100g /1 szt (***RYB, SEL***) Pomidor b/s ze szczypiorkiem plasterki 40 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Galaretka rybna z Mintaja z jarzynami 100g /1 szt (***RYB, SEL***)) Pomidor b/s ze szczypiorkiem plasterki 40 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g
	Kolacja II	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1/2 szt (***JAJ***) Kurczak gotowany - wędlina 50 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1/2 szt (***JAJ***) Kurczak gotowany - wędlina 50 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	
	Wartości	Kcal: 2582.71 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz ogółem: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; Kw. tł. nasycone: 38.87 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2947.37 mg; Błonnik: 31.71 g; W tym cukry: 71.79 g;	Kcal: 2603.44 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz ogółem: 85.06 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; Kw. tł. nasycone: 45.59 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1394.24 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 62.70 g;	Kcal: 3289.14 kcal; Białko ogółem: 165.65 g; Tłuszcz ogółem: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 429.27 g; Kw. tł. nasycone: 57.64 g; Sól: 8.89 g; Sód: 1737.89 mg; Błonnik: 30.85 g; W tym cukry: 79.19 g;	Kcal: 1692.71 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 204.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1845.00 mg; Błonnik: 29.82 g; W tym cukry: 35.62 g;	Kcal: 3212.65 kcal; Białko ogółem: 163.32 g; Tłuszcz ogółem: 113.19 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; Kw. tł. nasycone: 58.26 g; Sól: 10.86 g; Sód: 2837.43 mg; Błonnik: 50.36 g; W tym cukry: 90.33 g;	Kcal: 691.15 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Tłuszcz ogółem: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 58.11 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 3.15 g; Sód: 171.23 mg; Błonnik: 3.75 g; W tym cukry: 18.81 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-24 Sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Papryka świeża paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE,SEL, GOR***) Pasta jajeczna z masełkiem i koperkiem 60 g ***(MLE,JAJ)*** Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Jabłko pieczone 1szt Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta jajeczna z masełkiem i koperkiem 40 g ***(MLE,JAJ)*** Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kiełki roślinne 5 g Papryka świeża paseczki 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta jajeczna z masełkiem i koperkiem 60 g ***(MLE,JAJ)*** Kiełki roślinne 5 g Papryka świeża paseczki 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 40 g (***GLU***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa wiśniowa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor b/skóry ćw. 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mus Vega jabłko burak truskawka 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor b/skóry ćw. 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	
	Obiad	Zupa truskawkowa z brązowym makaronem 250ml/20g (***GLU, MLE, JAJ , MCK***) Zraz mielony wp. gotowany z brokułem 100 g/1p(***SOJ, MLE***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g(***MLE***) Surówka z kiszonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z brązowym makaronem 250ml/20g (***GLU, MLE, JAJ , MCK***) Zraz mielony wp. gotowany z brokułem 100 g/1p(***SOJ, MLE***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g(***MLE***) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa truskawkowa z brązowym makaronem 250ml/20g (***GLU, MLE, JAJ , MCK***) Zraz mielony wp. gotowany z brokułem 100 g/1 p ***(SOJ,MLE)*** Ziemniaki z koperkiem puree 100 g (***MLE***) Surówka z kiszonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z brązowym makaronem 250ml/20g (***GLU, MLE, JAJ , MCK***) Zraz mielony wp. gotowany z brokułem 100 g /1 p ***(SOJ, MLE)*** Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z kiszonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podwieczorek	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z brzoskwinią 200 ml (***MLE***)			Budyń śmietankowy gotowany na mleku b/c 150 ml (***MLE***) Kiwi 1 szt	Budyń śmietankowy gotowany na mleku b/c 150 ml (***MLE***) Kiwi 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Buraczki w kostce got 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Buraczki w kostce got 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Buraczki w kostce got 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z twarogu z buraczkiem 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt
	Kolacja II	Mus owocowy z dodatkiem warzyw tubka 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Mus warzywny tubka 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2490.14 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz ogółem: 126.96 g; Węglowodany ogółem: 239.12 g; Kw. tł. nasycone: 53.85 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1229.14 mg; Błonnik: 25.55 g; W tym cukry: 61.86 g;	Kcal: 2512.72 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz ogółem: 118.10 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; Kw. tł. nasycone: 45.76 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1061.26 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 72.26 g;	Kcal: 3247.28 kcal; Białko ogółem: 154.58 g; Tłuszcz ogółem: 155.32 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Kw. tł. nasycone: 74.09 g; Sól: 8.96 g; Sód: 1417.69 mg; Błonnik: 28.23 g; W tym cukry: 84.11 g;	Kcal: 1612.57 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz ogółem: 57.33 g; Węglowodany ogółem: 197.91 g; Kw. tł. nasycone: 20.42 g; Sól: 5.24 g; Sód: 950.56 mg; Błonnik: 23.27 g; W tym cukry: 61.34 g;	Kcal: 3255.58 kcal; Białko ogółem: 156.32 g; Tłuszcz ogółem: 166.82 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Kw. tł. nasycone: 75.79 g; Sól: 10.32 g; Sód: 1727.08 mg; Błonnik: 38.11 g; W tym cukry: 77.84 g;	Kcal: 493.19 kcal; Białko ogółem: 31.06 g; Tłuszcz ogółem: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 71.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 1.50 g; Sód: 157.56 mg; Błonnik: 4.59 g; W tym cukry: 18.29 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-25 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbaski z fileta 2 szt ***(GLU,SOJ,MLE,JAJ)*** Ketchup 10 g Twarożek z brzoskwinią kulka 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Konfitura extra wiśniowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 30 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z brzoskwinią kulka 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Buraczki got plasterki 40 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z tartą rzodkiewką kulka 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbaski z fileta 1 szt ***(GLU,SOJ,MLE,JAJ)*** Twarożek z tartą rzodkiewką kulka 50 g (***MLE***) Ketchup 5 g Cykoria 20 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 (***MLE***) Pasta z brokuła z oliwą 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa got.na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***) Brzoskwinia 1 szt / Roszponka 20 g Kawa zbożowa got. na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	
	Obiad	Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana kalafiorem na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos śmietanowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Marchew gotowana w plastrach 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana kalafiorem na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos śmietanowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Brokuł gotowany z oliwą 150 g Marchew gotowana w plastrach 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g		Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana kalafiorem na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Marchew gotowana w plastrach 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół na wywarze mięsnym z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana kalafiorem na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos śmietanowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Marchew gotowana w plastrach 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt Talarki krakowskie 15 g (***GLU***)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt Talarki krakowskie 15 g (***GLU***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 20 g (***GLU***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Mus z truskawek 20 g Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 300 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Mus z truskawek 20 g Pasta z kalafiora i koperku kulka 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Pasta z kalafiora i koperku kulka 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Pasta z kalafiora i koperku kulka 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 150 ml
	Kolacja II	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (***GLU, MLE***)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem kulka 40 g(***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 10 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z koperkiem kulka 40 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 10 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2700.62 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz ogółem: 140.71 g; Węglowodany ogółem: 247.84 g; Kw. tł. nasycone: 64.01 g; Sól: 10.30 g; Sód: 3615.53 mg; Błonnik: 24.46 g; W tym cukry: 55.41 g;	Kcal: 2724.05 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz ogółem: 137.95 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; Kw. tł. nasycone: 53.08 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1158.00 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 55.00 g;	Kcal: 3246.49 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz ogółem: 156.97 g; Węglowodany ogółem: 312.77 g; Kw. tł. nasycone: 63.22 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1577.94 mg; Błonnik: 30.33 g; W tym cukry: 64.84 g;	Kcal: 1598.29 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 143.84 g; Kw. tł. nasycone: 26.32 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2264.53 mg; Błonnik: 17.06 g; W tym cukry: 31.01 g;	Kcal: 3134.02 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz ogółem: 157.82 g; Węglowodany ogółem: 275.40 g; Kw. tł. nasycone: 64.17 g; Sól: 10.56 g; Sód: 3156.38 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 50.95 g;	Kcal: 535.62 kcal; Białko ogółem: 28.93 g; Tłuszcz ogółem: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 60.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.68 g; Sól: 2.47 g; Sód: 340.03 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry: 17.41 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-26 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 60 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Burak kostka z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Szpinak Baby 16 g Pomidor plasterki b/s 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Burak kostka z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Burak kostka z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g
	II			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt	Sok buraczkowy z jabłkiem 300ml 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Śliwka 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy na wywarze jarzynowym z solonym popcornem i ziel 250 ml /7 g (***MLE, SEL***) Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą duszone w pomidorach z ziel 130 g (***GLU***) Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 200 g Sałata z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml (***SEL***) Terrina wp-dr mielona z warzywami gotowana 100 g/1 p Sos szpinakowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 200 g Cukinia got na parze z oliwą150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa krem z kukurydzy na wywarze jarzynowym z solonym popcornem i ziel 250 ml /7 g (***MLE, SEL***) Terrina wp-dr mielona z warzywami gotowana 100 g/1 p Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 100 g Cukinia got na parze z oliwą 150 g Sałata z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z kukurydzy na wywarze jarzynowym z solonym popcornem i ziel 250 ml /7 g (***MLE, SEL***) Terrina wp-dr mielona z warzywami gotowana 100 g/1 p Sos szpinakowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ryż brązowy gotowany na sypko z ziel 200 g Cukinia got na parze z oliwą150 g Sałata z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczorek	Kasza jaglana gotowana na mleku z musem truskawkowym 200/50 g (***MLE***)			Kasza jaglana gotowana na mleku z musem truskawkowym b/c 150ml/50g (***MLE***)	Kasza jaglana gotowana na mleku z musem truskawkowym b/c 200ml/50g (***MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 100 g (***GLU***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa- wieloowocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa -wieloowocowa b/c 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa - wieloowocowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa - wieloowocowa b/c 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser mozzarella ćw. 20 g (***MLE***) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Kolacja II	Sok jabłkowy 100% 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 60 g Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200ml	Sok jabłkowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 60 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	
	Wartości	Kcal: 2766.95 kcal; Białko ogółem:87.94 g; Tłuszcz ogółem: 109.17 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; Kw. tł. nasycone: 50.07 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1061.05 mg; Błonnik: 33.08 g; W tym cukry: 33.88 g;	Kcal: 2863.97 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz ogółem: 118.98 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; Kw. tł. nasycone: 51.51 g; Sól: 4.83 g; Sód: 964.01 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 27.34 g;	Kcal: 3367.09 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz ogółem: 124.03 g; Węglowodany ogółem: 441.45 g; Kw. tł. nasycone: 65.03 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1152.61 mg; Błonnik: 33.79 g; W tym cukry: 66.78 g;	Kcal: 1675.41 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz ogółem: 69.33 g; Węglowodany ogółem: 168.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.37 g; Sól: 3.28 g; Sód: 749.30 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 23.77 g;	Kcal: 3053.65 kcal; Białko ogółem: 132.80 g; Tłuszcz ogółem: 124.04 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Kw. tł. nasycone: 56.77 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1155.91 mg; Błonnik: 40.52 g; W tym cukry: 40.22 g;	Kcal: 522.60 kcal; Białko ogółem: 28.69 g; Tłuszcz ogółem: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 78.53 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.88 g; Sód: 148.88 mg; Błonnik: 3.62 g; W tym cukry: 17.77 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-27 wtorek DZIEŃ DYNI	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko gotowane 1 szt ***(JAJ)*** Szczypiorek 2 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry plastry 50 g Herbata owocowa - wiśniowa z cukrem 200ml/3g	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Sałata 8 g Morela 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały – plaster z koperkiem 20 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie			Sok pomidorowy 100% 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy ,,Dobry chrup" 20 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)	
	Obiad	Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Makaron perino tagliatelle w sosie dyniowym ze świeżą kolendrą 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Dynia gotowana w kostce z oliwą 150g Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g	Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Makaron perino tagliatelle w sosie dyniowym ze świeżą kolendrą 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Dynia gotowana w kostce z oliwą 150g Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g		Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Makaron perino tagliatelle w sosie dyniowym ze świeżą kolendrą 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Dynia gotowana w kostce z oliwą 150g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Makaron perino tagliatelle w sosie dyniowym ze świeżą kolendrą 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Dynia gotowana w kostce z oliwą 150g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Ciastka kruche b/d/c 30 g (***GLU***)			Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Ciastka kruche owsiane b/d/c 30 g (***GLU***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z dyni z oliwą i koperkiem 60g Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ,MLE***) Pasta z dyni z oliwą I koperkiem 60g Jabłko gotowane 1 szt Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z dyni z oliwą I koperkiem 60g Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z dyni z oliwą I koperkiem 60g Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser podpuszczkowy Gouda20 g***(MLE)*** Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	Kolacja II	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	
	Wartości	Kcal: 2749.40 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz ogółem: 125.29 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; Kw. tł. nasycone: 55.33 g; Sól: 5.41 g; Sód: 755.24 mg; Błonnik: 31.63 g; W tym cukry: 52.07 g;	Kcal: 2736.94 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz ogółem: 115.38 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; Kw. tł. nasycone: 53.04 g; Sól: 4.91 g; Sód: 748.97 mg; Błonnik: 30.72 g; W tym cukry: 57.42 g;	Kcal: 3194.71 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz ogółem: 129.36 g; Węglowodany ogółem: 382.57 g; Kw. tł. nasycone: 62.83 g; Sól: 6.37 g; Sód: 985.09 mg; Błonnik: 34.96 g; W tym cukry: 66.79 g;	Kcal: 1571.17 kcal; Białko ogółem: 55.29 g; Tłuszcz ogółem: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.88 g; Sól: 3.34 g; Sód: 491.99 mg; Błonnik: 30.44 g; W tym cukry: 39.09 g;	Kcal: 3109.22 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz ogółem: 138.90 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; Kw. tł. nasycone: 67.43 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1152.37 mg; Błonnik: 43.78 g; W tym cukry: 61.73 g;	Kcal: 546.01 kcal; Białko ogółem: 32.48 g; Tłuszcz ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 76.71 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.26 g; Sód: 342.71 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 18.26 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-28 środa	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 200ml 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony ćw. 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Śliwka 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g Zupa ml. z zacierką 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ,MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek wiejski 200g 1szt(***MLE***) Szpinak baby 10 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Banan 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g Zupa ml. z zacierką 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 200g 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Ogórek kiszony b/60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 200g 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Ogórek kiszony b/s 60 g Śliwka 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta jarzynowa kulka 20 g ***(SEL)***
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Koper 1 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g/Melon 120 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 3 g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Melon 120 g/ Cykoria 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***GLU,SEL***) Bitka z karkówki duszona w ziołach z cebulką 100 g / 1 p Sos pieczarkowy 60 ml ***(GLU,MLE)*** Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sałatka Cezar 150 g ***(JAJ,MLE,GOR)*** Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Bitka dr gotowana na parze 100 g/1p Sos bazyliowy 60 ml (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sałata z jogurtem naturalnym z koperkiem 150 g (***MLE***) Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Bitka dr gotowana na parze 100 g/1p Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (***GLU***) Sałatka Cezar 150 g ***(JAJ,MLE,GOR)*** Bukiet jarzyn na parze z oliwa 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Bitka dr gotowana na parze 100 g/1p Sos pieczarkowy 60 ml ***(GLU,MLE)*** Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sałatka Cezar 150 g ***(JAJ,MLE,GOR)*** Bukiet jarzyn na parze z oliwa 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podwi	Pączek z wiśnią 1 szt ***(GLU, MLE, JAJ)*** Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Drożdżówka z truskawkami 1 szt ***(GLU, MLE, JAJ)*** Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Gruszka 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką tartą kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor b/skóry ćwiartki z cebulką 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jajko gotowane 2 połówki /1 szt (***JAJ, MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasta z jajka z rzodkiewką tartą kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasta z jajka z rzodkiewką tartą kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU, J***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1szt Rukola 10 g
	Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 20 g Marchewkatartazjabłkiem60g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 20 g Marchewkatartazjabłkiem60g Bawarka got. na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	
	Wartości	Kcal: 2904.48 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz ogółem: 116.07 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; Kw. tł. nasycone: 57.18 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1671.26 mg; Błonnik: 18.92 g; W tym cukry: 67.19 g;	Kcal: 2763.08 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz ogółem: 89.20 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; Kw. tł. nasycone: 46.46 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1182.22 mg; Błonnik: 20.74 g; W tym cukry: 70.21 g;	Kcal: 3547.29 kcal; Białko ogółem: 154.43 g; Tłuszcz ogółem: 130.77 g; Węglowodany ogółem: 454.47 g; Kw. tł. nasycone: 68.86 g; Sól: 7.68 g; Sód: 1574.20 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 76.35 g;	Kcal: 1678.90 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz ogółem: 53.91 g; Węglowodany ogółem: 219.05 g; Kw. tł. nasycone: 21.32 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1210.21 mg; Błonnik: 17.46 g; W tym cukry: 13.10 g;	Kcal: 3122.23 kcal; Białko ogółem: 146.22 g; Tłuszcz ogółem: 122.02 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; Kw. tł. nasycone: 64.36 g; Sól: 8.71 g; Sód: 1996.96 mg; Błonnik: 38.23 g; W tym cukry: 43.09 g;	Kcal: 742.74 kcal; Białko ogółem: 46.86 g; Tłuszcz ogółem: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 61.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.10 g; Sól: 2.63 g; Sód: 241.08 mg; Błonnik: 4.54 g; W tym cukry: 18.79 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-29 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Powidła śliwkowe 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Haga 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Cykoria 10 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml
	II Śniadanie			Actimel naturalny 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Morela 1 szt	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Śliwka 2 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet meksykański z warzywami i kukurydzą pieczony 100 g/1 p (***GLU, JAJ,SEL,S02***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym z kostką jarzyn i ziel 250ml ***(GLU,MLE)*** Potrawka drobiowa z kostką marchewki 180 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g		Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Potrawka drobiowa z kostką marchewki 100 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Potrawka drobiowa z kostką marchewki 130 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)		Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Rukola 20 g Pasta z marchewki 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella plasterki z oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella plastry z oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki 40 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella plasterki z oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki 40 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU,***) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Papryka ćw. 20 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 20 g (***SEL***)
	Kolacja II	Panna cotta z płatkami czekolady 150 g/5 g (***MLE,GLU,JAJ,SEZ,ORZ***)	Panna cotta z musem jabłkowym 100 g (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Panna cotta 100 g (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości	Kcal: 2667.96 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz ogółem: 115.59 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; Kw. tł. nasycone: 63.27 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1728.15 mg; Błonnik: 25.09 g; W tym cukry: 47.35 g;	Kcal: 2468.95 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz ogółem: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; Kw. tł. nasycone: 60.31 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1172.83 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 54.05 g;	Kcal: 2597.36 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz ogółem: 105.52 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; Kw. tł. nasycone: 55.09 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1388.62 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 43.75 g;	Kcal: 1598.37 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz ogółem: 64.28 g; Węglowodany ogółem: 173.91 g; Kw. tł. nasycone: 33.55 g; Sól: 4.27 g; Sód: 1113.58 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 43.76 g;	Kcal: 2337.77 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz ogółem: 96.70 g; Węglowodany ogółem: 264.14 g; Kw. tł. nasycone: 52.76 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1757.02 mg; Błonnik: 35.58 g; W tym cukry: 48.06 g;	Kcal: 477.65 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 67.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 2.18 g; Sód: 179.35 mg; Błonnik: 4.14 g; W tym cukry: 19.41 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-30 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Galaretka rybna z warzywami 1 szt/100 g (***RYB, SEL, SO2)***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Jabłko gotowane 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Galaretka rybna z warzywami 1 szt/100 g (***RYB, SEL, SO2)***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml ***(MLE)***		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Galaretka rybna z warzywami 1 szt/100 g (***RYB, SEL, SO2)***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml ***(MLE)***	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Galaretka rybna z warzywami 1 szt/100 g (***RYB, SEL, SO2)***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml ***(MLE)***	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Szpinak Baby 10 g Ogórek świeży b/s20g Herbata zielona b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g Ogórek świeży b/s 20g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Miruna filet smażony w cieście naleśnikowym 100 g/1 p (***RYB,JAJ,GLU,MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałatka a'la grecka 150 g ***(MLE)*** Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (***MLE, GLU,SEL***) Miruna filet saute gotowana na parze z ziołami 100 g/1p(***RYB***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Miruna filet saute gotowana na parze z ziołami 100 g/1p (***RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka a'la grecka 150 g ***(MLE)*** Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Miruna filet saute gotowana na parze z ziołami 100 g/1p (***RYB***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka a'la grecka 150 g ***(MLE)*** Woda z cytryną 200 ml	
	Podw.	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 200/50ml (***MLE***) Włoski biszkopcik 13 g ***(GLU,JAJ)***			Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 200/50ml (***MLE***)	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 200/50ml (***MLE***) Włoski biszkopcik 13 g ***(GLU,JAJ)***	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 60 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały – pasta z koperkiem, kulka 60 g (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały – pasta z koperkiem, kulka 60 g (***MLE***) Cykoria 20 g / Pomidory koktajlowe 40 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały – pasta z koperkiem, kulka 60 g (***MLE***) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały – pasta z koperkiem, kulka 60 g (***MLE***) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony plasterki 20 g
	Kolacja II	Sok tłoczony z gruszką 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Sok tłoczony jabłko z marchewką 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata8g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Sok tłoczony z gruszką 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata 8 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2682.53 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Tłuszcz ogółem: 127.93 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; Kw. tł. nasycone: 52.61 g; Sól: 7.30 g; Sód: 1578.16 mg; Błonnik: 23.86 g; W tym cukry: 59.82 g;	Kcal: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz ogółem: 121.03 g; Węglowodany ogółem: 271.52 g; Kw. tł. nasycone: 49.03 g; Sól: 5.71 g; Sód: 964.56 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 54.36 g;	Kcal: 2971.59 kcal; Białko ogółem: 159.84 g; Tłuszcz ogółem: 126.41 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; Kw. tł. nasycone: 64.10 g; Sól: 8.54 g; Sód: 1793.47 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 56.07 g;	Kcal: 1688.22 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz ogółem: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 200.05 g; Kw. tł. nasycone: 21.66 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1283.77 mg; Błonnik: 24.58 g; W tym cukry: 52.72 g;	Kcal: 2894.78 kcal; Białko ogółem: 165.66 g; Tłuszcz ogółem: 119.71 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; Kw. tł. nasycone: 64.82 g; Sól: 10.33 g; Sód: 2514.22 mg; Błonnik: 38.64 g; W tym cukry: 63.09 g;	Kcal: 787.63 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz ogółem: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 69.51 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.40 g; Sód: 613.28 mg; Błonnik: 3.61 g; W tym cukry: 19.70 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-10-31 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata8g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata8g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry św. 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU,***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidorkikoktajlowe40g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Rzodkiewkaćw.40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Jajko gotowane 2 szt ***(JAJ)*** Sos musztardowy 60 ml ***(GLU,S02)*** Ziemniaki gotowane z ziel 200 g Surówka z kapusty świeżej z tartą marchewka i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Gulasz z szynki wieprzowej gotowana na wywarze jarzynowym 100 g ***(SEL)*** Sos kremowy z cukinią 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z ziel 200 g Szpinak gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Jajko gotowane 1,5 szt ***(JAJ)*** Ziemniaki gotowane z ziel 100 g Surówka z kapusty świeżej z tarta marchewka i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem parabolicznym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Jajko gotowane 2 szt ***(JAJ)*** Sos musztardowy 60 ml ***(GLU,S02)*** Ziemniaki gotowane z ziel 200 g Surówka z kapusty świeżej z tarta marchewka i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	
	Podw.	Kasza manna got na mleku z musem truskawkowym 200/50 (***GLU, MLE***)			Kasza manna got na mleku z musem truskawkowym b/c 150/50 (***GLU, MLE***)	Kasza manna got na mleku z musem truskawkowym b/c 200/50 (***GLU, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g ***(RYB)*** Mus z jabłka 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g ***(RYB)*** Szpinak baby 20 g Mus z jabłka 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g ***(RYB)*** Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 60 g ***(RYB)*** Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Ogórek świeży b/s plasterki 20g
	Kolacja II	Sok pomidorowy łagodny 100% 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Sok pomidorowy 100% 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Sok pomidorowy łagodny 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Sok pomidorowy 100% 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości	Kcal: 2661.23 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz ogółem: 103.11 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; Kw. tł. nasycone: 42.38 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1347.09 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 47.45 g;	Kcal: 2580.51 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz ogółem: 81.50 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; Kw. tł. nasycone: 39.25 g; Sól: 4.74 g; Sód: 880.36 mg; Błonnik: 27.35 g; W tym cukry: 38.75 g;	Kcal: 3074.55 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz ogółem: 104.78 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; Kw. tł. nasycone: 48.24 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1210.86 mg; Błonnik: 30.66 g; W tym cukry: 41.42 g;	Kcal: 1530.14 kcal; Białko ogółem: 65.46 g; Tłuszcz ogółem: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 213.27 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 4.04 g; Sód: 979.90 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 39.15 g;	Kcal: 2892.93 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz ogółem: 103.91 g; Węglowodany ogółem: 387.17 g; Kw. tł. nasycone: 48.02 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1775.37 mg; Błonnik: 42.49 g; W tym cukry: 46.89 g;	Kcal: 470.44 kcal; Białko ogółem: 25.22 g; Tłuszcz ogółem: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 49.47 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 1.85 g; Sód: 239.36 mg; Błonnik: 3.59 g; W tym cukry: 19.16 g;

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-11-01 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Hummus domowy z warzywami 60 g ***(SEL,SOJ)*** Ogórek kiszony plasterki 20 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20/3/5 g(***MLE***) Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Twarożek z jabłkiem kulka 60 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Hummus domowy z warzywami 60 g ***(SEL,SOJ)*** Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20/3/5 g(***MLE***) Ogórek kiszony plasterki 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Hummus domowy z warzywami 60 g ***(SEL,SOJ)*** Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20/3/5 g(***MLE***) Ogórek kiszony plasterki 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 40 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 Banan 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 g Mandarynka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	
	Obiad	Zupa krem jarzynowy z żytnim makaronem i zieleniną na wywarze jarzynowym 250 ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1 p (***JAJ,MLE,GLU***) Sos majerankowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem jarzynowy z żytnim makaronem i zieleniną na wywarze jarzynowym 250 ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1 p (***JAJ,MLE,GLU***) Sos majerankowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 200 ml		Zupa krem jarzynowy z żytnim makaronem i zieleniną na wywarze jarzynowym 250 ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1 p(***JAJ,MLE,GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchew gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Surówka z sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegret 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem jarzynowy z żytnim makaronem i zieleniną na wywarze jarzynowym 250 ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1 p (***JAJ,MLE,GLU***) Sos majerankowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Surówka z sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegret 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	
	Pod.	Sok jabłkowy 100% 1 szt Krakersy ,,Zdrowy chrup" 20 g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ)***	Sok jabłkowy 100% 1 szt Biszkopty 20 g ***(GLU,JAJ)***		Sok jabłkowy 100% 1 szt	Sok jabłkowy 100% 1 szt Krakersy ,,Zdrowy chrup" 20 g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ)***	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 8 g Jabłko świeże 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Koper 3 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Jabłko pieczone 1 szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 2 g Szpinak baby 20 g Jabłko świeże 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 2 g Szpinak baby 20 g Jabłko świeże 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt
	Kolacja II	Ciastko Lubisie 1 szt (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Herbata wieloowocowa b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Herbata wieloowocowa b/c 200 ml	
	Wartości odżyw.	Kcal: 2464.63 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 134.37 g; Węglowodany ogółem: 246.64 g; Kw. tł. nasycone: 44.85 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1608.24 mg; Błonnik: 35.87 g; W tym cukry: 56.62 g;	Kcal: 2488.80 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz ogółem: 122.34 g; Węglowodany ogółem: 267.10 g; Kw. tł. nasycone: 43.31 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1091.08 mg; Błonnik: 29.95 g; W tym cukry: 49.60 g;	Kcal: 2915.40 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz ogółem: 111.81 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; Kw. tł. nasycone: 51.71 g; Sól: 8.17 g; Sód: 1827.92 mg; Błonnik: 36.74 g; W tym cukry: 96.32 g;	Kcal: 1535.71 kcal; Białko ogółem: 71.25 g; Tłuszcz ogółem: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 162.31 g; Kw. tł. nasycone: 19.16 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1031.44 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 29.02 g;	Kcal: 2840.54 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz ogółem: 145.05 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; Kw. tł. nasycone: 54.29 g; Sól: 9.22 g; Sód: 2146.76 mg; Błonnik: 41.03 g; W tym cukry: 49.56 g;	Kcal: 554.62 kcal; Białko ogółem: 32.51 g; Tłuszcz ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 73.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 2.24 g; Sód: 370.72 mg; Błonnik: 5.17 g; W tym cukry: 21.14 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal-Wartość energetyczna[kcal], Białko ogółem - Białko ogółem, Tłuszcz ogółem - Tłuszcz, Węglowodany ogółem- Węglowodany ogółem, Sód - Sód, Sól - Sól, Potas - Potas, Wapń - Wapń, Fosfor-Fosfor, Magnez-Magnez, Żelazo-Żelazo, Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem, WW - WW, Błonnik – Błonnik pokarmowy, W tym cukry - suma cukrów prostych

1) *GLU – zboża zawierające gluten*
2) *SKR – skorupiaki i pochodne*
3) *JAJ – jaja i pochodne*
4) *RYB – ryby i pochodne*
5) *OZI – orzeszki ziemne i pochodne*
6) *SOJ – soja i pochodne*
7) *MLE – mleko i pochodne*
8) *ORZ – orzechy*
9) *SEL – seler i pochodne*
10) *GOR – gorczyca i pochodne*
11) *SEZ – nasiona sezamu i pochodne*
12) *DWU – dwutlenek siarki, siarczany*
13) *ŁUB – łubin i pochodne*
14) *MCK – mięczaki i pochodne*