		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
2026-11-02 poniedziałek	I Śniadanie	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 kalafiora z pestkami dyni 50 g Pasta z tuńczyka z jajkiem 50g (***RYB, JAJ, MLE***) Rzodkiewka 40g Konfitura extra wiśniowa 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200ml/3g (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g(***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Pasta z ryby gotowanej 50g (***RYB***) Pomidorki koktajlowe 40 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Mleko gotowane b/c 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***) Pasta z ryby gotowanej 50g (***RYB***) Kiełki roślinne 5g Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Rzodkiewka 40g Mleko gotowane 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***) Pasta z tuńczyka z jajkiem 50g (***RYB, JAJ, MLE***) Kiełki roślinne 5g Rzodkiewka 40g Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Mleko gotowane 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 gouda 20 g (***MLE***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 20 g Herbata zielona b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z twarogu kiełkami roślinnymi 40 g/5 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kremowy ziołowy 1 szt 20 g (***MLE***) Buraczki plasterki gotowane 60 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Sok z pomidora klasyczny 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z twarogu kiełkami roślinnymi 40 g/5 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kremowy ziołowy 1 szt 20 g (***MLE***) Buraczki plasterki gotowane 60 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa chłopska gotowana na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250/30g (***MLE, SEL***) Naleśniki z twarogiem i brzoskwinią 2 szt 300 g (***GLU, MLE, JAJ***) Surówka z selera z marchewką i jogurtem 150 g ***(SEL,MLE)*** Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g	Zupa marchewkowa z majerankiem na wywarze jarzynowym z zacierką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Dynia gotowana w kostce na parze z oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g ***(MLE)*** Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g 200 ml		Zupa marchewkowa z majerankiem na wywarze jarzynowym z zacierką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Dynia gotowana w kostce na parze z oliwą 150 g Surówka z selera z marchewką i jogurtem 150 g ***(SEL,MLE)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną100 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	Zupa marchewkowa z majerankiem na wywarze jarzynowym z zacierką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Dynia gotowana w kostce na parze z oliwą 150 g Surówka z selera z marchewką i jogurtem 150 g ***(SEL,MLE)*** Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Kasza manna gotowana na mleku z prażonym jabłkiem 150/50g (***GLU, MLE***)			Kasza manna gotowana na mleku z prażonym jabłkiem b/c 100/50g (***GLU, MLE***)	Kasza manna gotowana na mleku z prażonym jabłkiem b/c 150/50g (***GLU, MLE***)	
	Kolacja I	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 1 szt (***MLE***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 30g (***JAJ, GOR***) Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem na masełku 30 g(***JAJ, MLE***) Cykoria 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem na masełku 30 g(***JAJ, MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku 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***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem na masełku 30 g(***JAJ, MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane b/c 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (***MLE***) Pasta z brokuła z czarnuszką i kiełkami roślinnymi 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata z cytryną b/c 150 ml
	Kolacja II	Skyr naturalny z wanilią typu islandzkiego 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (***MLE***) Skyr jogurt z wanilią typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Pasta z brokuła z czarnuszką i kiełkami roślinnymi kulka 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (***MLE***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła z czarnuszką i kiełkami roślinnymi kulka 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2263.76 kcal; Białko ogółem: 90,85 g; Tłuszcz ogółem: 93,97 g; Węglowodany ogółem:262,20 g; Kw. tł. nasycone:44,67 g; Sól: 5,12 g; Sód:1247,19 mg; Błonnik: 24,49 g; W tym cukry: 69,06 g;	Kcal: 2179,89 kcal; Białko ogółem: 103,62 g; Tłuszcz ogółem: 78,54 g; Węglowodany ogółem: 274,96 g; Kw. tł. nasycone:41,77 g; Sól: 4,22 g; Sód: 1294,52 mg; Błonnik: 22.88 g; W tym cukry: 40,91 g;	Kcal: 2816,04 kcal; Białko ogółem: 128,84 g; Tłuszcz ogółem: 107,36 g; Węglowodany ogółem: 343,40 g; Kw. tł. nasycone:57,15 g; Sól: 6,70 g; Sód: 1677,95 mg; Błonnik: 28,12 g; W tym cukry: 48,29 g;	Kcal: 1511,69 kcal; Białko ogółem: 85,41 g; Tłuszcz ogółem: 45,49 g; Węglowodany ogółem: 195,09 g; Kw. tł. nasycone:17,97 g; Sól: 3,32 g; Sód: 936,62 mg; Błonnik: 22,96 g; W tym cukry: 44,79 g;	Kcal: 2698 kcal; Białko ogółem: 136,13 g; Tłuszcz ogółem: 107,61 g; Węglowodany ogółem:314,44 g; Kw. tł. nasycone:53,47 g; Sól: 7,88 g; Sód:2074,32 mg; Błonnik: 43,96 g; W tym cukry: 55,86 g;	Kcal: 552,07 kcal; Białko ogółem: 31,09 g; Tłuszcz ogółem: 15,63 g; Węglowodany ogółem: 59,84 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.00 g; Sód: 432,71 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry:19,31 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
2026-11-03 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/2 g Zupa ml. z ryżem jaśminowym 150 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser mozzarella z oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. 50 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/2 g Zupa ml. z ryżem jaśminowym 150 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Kiełki roślinne 10 g Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 50 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 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Kiełki roślinne 10 g Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Serek kremowy ziołowy 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ***) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona ćw. 20 g Sałata masłowa 8 g
	II Śniadanie			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Banan 1 szt	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Zupa jesienna z biała kapustą, pieczarkami, papryką na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbek zawijany wp-dr pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z kiszonego ogórka, gotowanej kostki marchewki z cebulką i kukurydza z oliwą 150 g Ziemniaki puree z ziel 200g ***(MLE)*** Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa na wywarze jarzynowym gotowana z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka z morelą na parze gotowany 100 g Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Groszek zielony gotowany na parze z oliwą 150 g Ziemniaki puree z ziel 200g ***(MLE)*** Woda z cytryną 200 ml		Zupa dyniowa na wywarze jarzynowym gotowana z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka z morelą na parze gotowany 100 g Groszek zielony gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka szwedzka z kiszonego ogórka, gotowanej kostki marchewki z cebulką i kukurydza z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z ziel 100g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa na wywarze jarzynowym gotowana z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka z morelą na parze 100 g Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Groszek zielony gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka szwedzka z kiszonego ogórka, gotowanej kostki marchewki z cebulką i kukurydza z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z ziel 200g Woda z cytryną 200 ml	
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe pieczone ze śliwkami 60 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Jabłko 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) 60 g (***RYB, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta z cukrem 200ml/3g	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g(***SOJ***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) 60 g (***RYB, SEL***) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta z cukrem 200ml/3g		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) 60 g (***RYB, SEL***) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) 60 g (***RYB, SEL***) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g
	Kolacja II	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidor b/s 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c - malinowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 3 g Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Pomidor b/s 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c malinowa 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2569.16 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz ogółem: 89.83 g; Węglowodany ogółem:344.70 g; Kw. tł. nasycone:40.37 g; Sól: 6.68 g; Sód:1739.39 mg; Błonnik: 28.45 g; W tym cukry: 62.92 g;	Kcal: 2507.14 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz ogółem: 106.54 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; Kw. tł. nasycone:39.52 g; Sól: 4.00 g; Sód: 655.31 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 38.65 g;	Kcal: 3041.22 kcal; Białko ogółem: 129.10 g; Tłuszcz ogółem: 111.76 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone:57.34 g; Sól: 5.80 g; Sód: 814.92 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 62.89 g;	Kcal: 1721.86 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 161.80 g; Kw. tł. nasycone:32.88 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1357.71 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 33.60 g;	Kcal: 2655.37 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz ogółem: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; Kw. tł. nasycone:46.05 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1901.15 mg; Błonnik: 36.45 g; W tym cukry: 35.12 g;	Kcal: 679.84 kcal; Białko ogółem: 34.53 g; Tłuszcz ogółem: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 79.04 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 3.16 g; Sód: 726.34 mg; Błonnik: 4.04 g; W tym cukry: 20.32 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
2026-11-04 środa DZIEŃ BURACZKÓW	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 20 g (***GLU***) Serek homogenizowany naturalny - Bieluch 1 szt (***MLE***) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Buraczki gotowane plastry 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny - Bieluch 1 szt (***MLE***) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Buraczki gotowane plastry 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 40 g Kiełki roślinne 10 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa 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 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany - Bieluch 1 szt (***MLE***) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 40 g Kiełki roślinne 10 g Cykoria 20 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***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare puszysty 1 szt (***MLE***) Pomidor b/s św. 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 60 g Roszponka 10 g Herbata czarna b/c 200 ml	Bezpośredni Sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Roszponka 10 g Śliwka 1 szt Herbata czarna b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowym z jajkiem, ziemniakami i ziel 250ml/0,5szt (***JAJ, MLE, SEL***) Filet drobiowy z ananasem i tartym serem podpuszczkowym Gouda pieczony 100 g /1p (***GLU, JAJ, MLE***) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa selerowa na wywarze jarzynowym z makaronem razowym i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Zawijaniec dr wp mielony faszerowany marchewką w sosie porowo- śmietanowym 100g/1p/60ml (***GLU, MLE***) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150g Kaszakuskusgotowana z zieleniną 200 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml		Zupa selerowa na wywarze jarzynowym z makaronem razowym i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Zawijaniec dr wp mielony faszerowany marchewką 100g/1p (***GLU, JAJ***) Mizeria z jogurtem naturalnym i rzodkiewką 150 g (***MLE***) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150g Kaszakuskusgotowana z zieleniną 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa selerowa na wywarze jarzynowym z makaronem razowym i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Zawijaniec dr wp mielony faszerowany marchewką w sosie porowo- śmietanowym 100g/1p/60ml (***GLU, JAJ, MLE***) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150g Kalafior gotowany na parze 150 g Kaszakuskusgotowana z zieleniną 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Tymbark Vega jabłko - burak-truskawka, tubka mus z owoców i warzyw 100g 1 szt Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ,MLE***)	Tymbark Vega jabłko - burak-truskawka, tubka mus z owoców i warzyw 100g 1 szt Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Tymbark Vega jabłko -burak-truskawka, tubka mus z owoców i warzyw 100g 1 szt Ciastka owsiane b/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 buraczków z pestkami dyni 60g Sałata masłowa 8 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z buraczków z pestkami dyni 60g Szpinak baby 20 g Banan 1 szt Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z buraczków z pestkami dyni 60g Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek 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***) Pasta z buraczków z pestkami dyni 60g Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek 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***) Mus z jabłka 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g
	Kolacja II	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Rukola 20 g Kiełki roślinne 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowamalinowa b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	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 kanapkowy Almette 20 g(***MLE***) Rukola 20 g Kiełki roślinne 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowamalinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2513.83 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz ogółem: 106.20 g; Węglowodany ogółem:290.53 g; Kw. tł. nasycone:46.41 g; Sól: 6.04 g; Sód:1123.04 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 88.88 g;	Kcal: 2528.75 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz ogółem: 99.27 g; Węglowodany ogółem:321.47 g; Kw. tł. nasycone: 45.68 g; Sól: 4.82 g; Sód:856.77 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 82.29 g;	Kcal: 3237.09 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz ogółem: 121.92 g; Węglowodany ogółem: 399.52 g; Kw. tł. nasycone:60.81 g; Sól: 7.83 g; Sód: 1649.95 mg; Błonnik: 35.53 g; W tym cukry: 104.73 g;	Kcal: 1574.99 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz ogółem: 61.56 g; Węglowodany ogółem:181.04 g; Kw. tł. nasycone:29.53 g; Sól: 3.78 g; Sód:791.20 mg; Błonnik: 17.63 g; W tym cukry: 32.25 g;	Kcal: 3137.57 kcal; Białko ogółem: 153.60 g; Tłuszcz ogółem: 139.18 g; Węglowodany ogółem:323.60 g; Kw. tł. nasycone:74.76 g; Sól: 9.85 g; Sód:2075.05 mg; Błonnik: 35.26 g; W tym cukry: 64.91 g;	Kcal: 718.18 kcal; Białko ogółem: 45.85 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 54.70 g; Kw. tł. nasycone: 22.43 g; Sól: 3.17 g; Sód: 493.59 mg; Błonnik: 4.40 g; W tym cukry:21.00 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
2026-11-05 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Twaróg ze szczypiorkiem plaster 50 g (***MLE***) Papryka kolorowa paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twarożek z koperkiem plaster 60 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor b/s plastry 40 g Konfitura brzoskwiniowa 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twarożek ze szczypiorkiem plaster 60 g (***MLE***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Rukola 20 g Papryka kolorowa 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***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twarożek ze szczypiorkiem plaster 60 g (***MLE***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Rukola 20 g Papryka kolorowa paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 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 kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g Herbata owocowa-malinowa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa- żurawinowa b/c 200 ml	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Jabłko 1 szt Herbata owocowa- żurawinowa b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa krem jarzynowy na wywarze jarzynowym z groszkiem ptysiowym z ziel 250ml/30g (***GLU, SEL***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona (***GLU, JAJ, SOJ, GOR***) Ogórki kiszone z/s ćw. 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik na wywarze mięsnym z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***GLU, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana z jarzynami tartymi 100 g/1p Sos majerankowy 60 ml (***GLU***) Marchewka z groszkiem gotowana na parze z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml		Zupa krupnik na wywarze mięsnym z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***GLU, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana z jarzynami tartymi 100 g/1p Ogórki kiszone z/s ćw. 150g Marchewka z groszkiem gotowana na parze z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik na wywarze mięsnym z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***GLU, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana z jarzynami tartymi 100 g/1p Sos majerankowy 60 ml (***GLU***) Ogórki kiszone z/s ćw. 150g Marchewka z groszkiem gotowana na parze z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczorek		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 40 g ***(GLU)***		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 40 g ***(GLU)*** Gruszka 1szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Parówka z fileta z kurczaka 2 szt Ketchup 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 1 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g		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***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Kiełki roślinne 10 g Szczypiorek 1 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa 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***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Kiełki roślinne 10 g Szczypiorek 1 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa 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 twarogowo śmietanowy Haga 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g
	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***) Twarożek z koperkiem kulka 40 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Twarożek z koperkiem kulka 40 g (***MLE***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2542.44 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz ogółem: 123.33 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; Kw. tł. nasycone:49.01 g; Sól: 7.92 g; Sód: 2539.63 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 40.57 g;	Kcal: 2555.67 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz ogółem: 130.80 g; Węglowodany ogółem:268.64 g; Kw. tł. nasycone: 48.04 g; Sól: 6.26 g; Sód:1395.06 mg; Błonnik: 22.06 g; W tym cukry: 29.76 g;	Kcal: 2923.65 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz ogółem: 132.39 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone:53.94 g; Sól: 8.06 g; Sód: 1740.53 mg; Błonnik: 26.39 g; W tym cukry: 34.21 g;	Kcal: 1592.52 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz ogółem: 76.56 g; Węglowodany ogółem:155.35 g; Kw. tł. nasycone:23.53 g; Sól: 3.50 g; Sód: 737.37 mg; Błonnik: 20.45 g; W tym cukry: 39.48 g;	Kcal: 2954.55 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz ogółem: 136.22 g; Węglowodany ogółem:316.41 g; Kw. tł. nasycone:50.54 g; Sól: 9.42 g; Sód:2349.89 mg; Błonnik: 38.20 g; W tym cukry: 46.64 g;	Kcal: 542.61 kcal; Białko ogółem: 25.41 g; Tłuszcz ogółem: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 77.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.61 g; Sól: 2.51 g; Sód: 464.00 mg; Błonnik: 3.64 g; W tym cukry:18.83 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
2026-11-06 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pomidor ćw. z cebulką 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa-malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa-malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Herbata owocowa-malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Herbata owocowa-malinowa 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 twarogowy topiony Deliser 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie			Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g Banan 1 szt	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym z ziel 250 ml (***SEL***) Rolada rybna (miruna) ze szpinakiem gotowana na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Sos kremowy z marchewką 60 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa z warzywami z fetą i pestkami dyni z oliwą 150 g (***MLE, GOR***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/30g (***MLE, SEL***) Rolada rybna (miruna) ze szpinakiem gotowana na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Sos kremowy z marchewką tartą 60 ml (***GLU, MLE***) Cukinia gotowana z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200g Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g		Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty na wywarze mięsnym z ziel 250 ml (***SEL***) Rolada rybna (miruna) ze szpinakiem gotowana na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Cukinia gotowana z oliwą 150 g Sałata lodowa z warzywami z fetą i pestkami dyni z oliwą 150 g (***MLE, GOR***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty na wywarze mięsnym z ziel 250 ml (***SEL***) Rolada rybna (miruna) ze szpinakiem gotowana na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Sos kremowy z marchewką tartą 60 ml (***GLU, MLE***) Cukinia gotowana z oliwą 150 g Sałata lodowa z warzywami z fetą i pestkami dyni z oliwą 150 g (***MLE, GOR***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200ml	
	Podwieczorek	Kisiel wiśniowy z tartą gruszką b/s 200ml/50g (***GLU***) Herbatniki bebe 1szt	Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem b/s 200ml/50g (***GLU***) Herbatniki bebe 1szt **(GLU, SOJ, MLE)**		Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem b/s 200ml/50g (***GLU***) Herbatniki bebe 1szt **(GLU, SOJ, MLE)**		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (***MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Pasta mięsna z marchewką 60 g (***SEL***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Kawa zbożowa gotowana 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 mięsna z marchewką 60 g (***SEL***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Jabłko gotowane 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 Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta mięsna z marchewką 40 g (***SEL***) Jabłko gotowane 1 szt Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Kawa zbożowa gotowana 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 mięsna z marchewką 60 g (***SEL***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Rzodkiewka czerwona ćw. 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, SO2***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z kalafiora z czarnuszką 20 g Herbata z cytryną b/c 150 ml
	Kolacja II	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Kefir naturalny 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2354.65 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz ogółem: 106.31 g; Węglowodany ogółem: 226.74 g; Kw. tł. nasycone:60.47 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1395.63 mg; Błonnik: 22.62 g; W tym cukry: 31.26 g;	Kcal: 2713.10 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz ogółem: 128.62 g; Węglowodany ogółem:268.63 g; Kw. tł. nasycone:57.04 g; Sól: 5.76 g; Sód:1055.51 mg; Błonnik: 18.96 g; W tym cukry: 50.67 g;	Kcal: 3269.61 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz ogółem: 160.45 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; Kw. tł. nasycone:73.07 g; Sól: 6.83 g; Sód: 1230.16 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 67.17 g;	Kcal: 1618.64 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.44 g; Węglowodany ogółem:188.32 g; Kw. tł. nasycone:29.82 g; Sól: 3.51 g; Sód:853.18 mg; Błonnik: 23.24 g; W tym cukry: 59.32 g;	Kcal: 2863.87 kcal; Białko ogółem: 147.11 g; Tłuszcz ogółem: 127.63 g; Węglowodany ogółem:298.10 g; Kw. tł. nasycone:62.10 g; Sól: 7.05 g; Sód:1349.91 mg; Błonnik: 33.43 g; W tym cukry: 76.25 g;	Kcal: 630.89 kcal; Białko ogółem: 23.91 g; Tłuszcz ogółem: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 90.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 2.42 g; Sód: 470.95 mg; Błonnik: 3.78 g; W tym cukry:19.43 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
2026-11-07 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze 40 g Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek św. plasterki ze szczypiorkiem 60 g Powidła - 1 szt 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***) Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Pasta warzywna z masełkiem 4o g ***(SEL,MLE)*** Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Ogórek św. plasterki ze szczypiorkiem 60 g Herbata ziołowa rumianek 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***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek św. plasterki ze szczypiorkiem 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	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 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Papryka świeża paseczki 20 g
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Ser mozzarella plasterki z oliwą i pomidorem b/s 40g/1g/30g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem kulka 60 g Rukola 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa - mięta z cukrem 200ml/3g	Bezpośredni sok marchwiowo-jabtkowy 100% tłoczony 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Ser mozzarella plasterki z oliwą i pomidorem b/s 40g/1g/30g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem kulka 60 g Rukola 20 g Pomarańcza b/s 1/2szt Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem gotowana 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Surówka wiosenna w sosie Vinegrette 150 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem gotowana 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Marchew gotowana w plastrach 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem gotowana 100g/1p (***GLU,JAJ***) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka wiosenna w sosie vinegrette 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem gotowana 100g/1p (***GLU,JAJ***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka wiosenna w sosie vinegrette 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podwieczorek	Ciastka owsiane b/d/c 30 g (***GLU***) Mleko gotowane b/c z cynamonem 150 ml **(MLE)**					
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i kostką gotowanego buraczka 50g/2g/50g (***MLE***) Papryka świeża paseczki 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 i kostką gotowanego buraczka 50g/2g/50g (***MLE***) Cykoria 20 g Konfitura extra morelowa 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 Polędwica ani drobiowa 20 g(***SOJ***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i kostka buraczka gotowanego 50g/2g/50g 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 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***) Polędwica ani drobiowa 40 g(***SOJ***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i kostka buraczka gotowanego 50g/2g/50g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Jabłko świeże 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Powidła śliwkowe 1 szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml
	Kolacja II	Mleko Wypasione waniliowe 1 szt 200 ml (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Buraczki gotowane w kostce z pestkami słonecznika 40 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek wiejski 1 szt (***MLE***) Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Buraczki gotowane w kostce z pestkami słonecznika 40 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2592.40 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 124.16 g; Węglowodany ogółem: 267.30 g; Kw. tł. nasycone:54.97 g; Sól: 5.41 g; Sód: 957.40 mg; Błonnik: 27.34 g; W tym cukry: 58.57 g;	Kcal: 2569.98 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz ogółem: 128.69 g; Węglowodany ogółem:277.57 g; Kw. tł. nasycone: 55.87 g; Sól: 5.37 g; Sód:1159.21 mg; Błonnik: 21.90 g; W tym cukry: 39.04 g;	Kcal: 3142.45 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz ogółem: 155.78 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; Kw. tł. nasycone:71.98 g; Sól: 7.91 g; Sód: 1828.65 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 36.60 g;	Kcal: 1697.04 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 179.46 g; Kw. tł. nasycone:30.22 g; Sól: 3.03 g; Sód: 585.66 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 32.31 g;	Kcal: 3377.66 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz ogółem: 179.82 g; Węglowodany ogółem:323.33 g; Kw. tł. nasycone:73.15 g; Sól: 7.53 g; Sód:1739.61 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 67.05 g;	Kcal: 694.22 kcal; Białko ogółem: 45.24 g; Tłuszcz ogółem: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 67.83 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 3.18 g; Sód: 384.19 mg; Błonnik: 3.63 g; W tym cukry: 19.48 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
2026-11-08 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowany na parze 40 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Konfitura extra truskawkowa 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***) Serek wiejski lekki 1 szt (***MLE***) Sałata 8 g Banan 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 1szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek wiejski lekki 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona 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***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek wiejski lekki 1 szt (***MLE***) Mandarynka 1 szt Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona ćw. 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***) Pasta twarogowa z koperkiem, kulka 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z kalafiora z jajkiem i kiełkami roślinnymi 40 g (***JAJ***) Serek śmietankowy Almette 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z kalafiora z jajkiem i kiełkami roślinnymi 40 g (***JAJ***) Serek śmietankowy Almette 20 g(***MLE***) Kiwi b/s ½ szt Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy pieczony w płatkach kukurydzianych 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (***GLU, JAJ, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką, gotowana 130 g (***GLU, SEL***) Kalafior gotowany na parze z oliwą150 g Szpinak duszony 150 g (***GLU***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g		Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (***GLU, JAJ, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką, gotowana 100 g (***GLU, SEL***) Kalafior gotowany na parze z oliwą 100 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (***GLU, JAJ, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką, gotowana 130 g (***GLU, SEL***) Kalafior gotowany na parze z oliwą150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa – truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa – truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Pomidor b/skóry ćw. 20 g
	Kolacja II	Galaretka tęczowa 3 kolorowa 200g		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z koperkiem, kulka 50 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Jabłko 1 szt Herbata malinowa b/c 200 ml	Galaretka tęczowa 3 kolorowa 200g	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z koperkiem, kulka 50 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Papryka kolorowa paseczki 60 g Jabłko 1 szt Herbata malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2515.66 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz ogółem: 110.85 g; Węglowodany ogółem: 276.87 g; Kw. tł. nasycone:45.23 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1571.16 mg; Błonnik: 27.87 g; W tym cukry: 65.24 g;	Kcal: 2698.59 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz ogółem: 119.22 g; Węglowodany ogółem:340.74 g; Kw. tł. nasycone:45.31 g; Sól: 5.94 g; Sód:1473.10 mg; Błonnik: 27.39 g; W tym cukry: 97.89 g;	Kcal: 3228.77 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz ogółem: 138.18 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; Kw. tł. nasycone:62.16 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1864.39 mg; Błonnik: 33.02 g; W tym cukry: 106.68 g;	Kcal: 1522.43 kcal; Białko ogółem: 60.63 g; Tłuszcz ogółem: 73.99 g; Węglowodany ogółem: 164.71 g; Kw. tł. nasycone:26.12 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1134.14 mg; Błonnik: 23.04 g; W tym cukry: 43.81 g;	Kcal: 2891.24 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz ogółem: 128.33 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; Kw. tł. nasycone:57.72 g; Sól: 7.62 g; Sód: 2018.00 mg; Błonnik: 43.23 g; W tym cukry: 82.39 g;	Kcal: 746.69 kcal; Białko ogółem: 56.80 g; Tłuszcz ogółem: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 53.19 g; Kw. tł. nasycone: 21.10 g; Sól: 3.35 g; Sód: 584.60 mg; Błonnik: 3.81 g; W tym cukry: 20.02 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
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 40 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Śliwka 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***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Twarożek z jabłkiem tartym , kulka 60 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Pomidor b/skóry plasterki 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Twarożek z rzodkiewką kulka 60 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Twarożek z rzodkiewką kulka 60 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml
	II Śniadanie			Kasza jaglana gotowana na mleku podana z jabłkiem i cynamonem 200g (***MLE***)	Kasza jaglana gotowana na mleku podana z jabłkiem i cynamonem b/c 200g (***MLE***)	Kasza jaglana gotowana na mleku podana z jabłkiem i cynamonem b/c 200g (***MLE***)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (***SEL***) Falafel - kotlet z cieciorki pieczony 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos czosnkowy na jogurcie 60 ml (***MLE***) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa rosół na wywarze jarzynowym z kostką warzyw z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Klopsiki mielone wp dr gotowane na parze 100 g/ 2 szt (***GLU, JAJ***) Sos beszamelowy 60 ml (***GLU, MLE***) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa rosół na wywarze jarzynowym z kostką warzyw z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Falafel - kotlet z cieciorki pieczony 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera z jabłkiem z oliwą 150 g (***MLE, SEL, S02***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (***SEL***) Falafel - kotlet z cieciorki pieczony 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos czosnkowy na jogurcie 60 ml (***MLE***) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera z jabłkiem z oliwą 150 g (***MLE, SEL, S02***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podwieczorek	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Chrupki kukurydziane 15 g			Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Hummus domowy z warzywami 100 g Pomidor b/s z cebulką 30 g Mus z jabłka 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kanapkowy Tartare 1szt (***MLE***) Roszponka 20 g Mus z jabłka 20 g Jabłko 1szt Herbata zielona 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***) Hummus domowy z warzywami kulka 60 g Roszponka 20 g Pomidor b/s z cebulką 60 g/1 g Herbata zielona 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***) Hummus domowy z warzywami kulka 60 g Serek kremowy ziołowy 1 szt 20 g(***MLE***) Jabłko 1 szt Pomidor b/s z cebulką 60 g/1 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica drobiowa Ani - wędlina 20 g (***SOJ***) Serek kremowy ziołowy 1 szt 20 g(***MLE***) Cykoria 10 g
	Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Banan 1 szt Kawa zbożowa got. na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Mix sałat 20 g Papryka świeża paseczki 40 g Kawa zbożowa got. na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2455.04 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz ogółem: 114.74 g; Węglowodany ogółem: 264.90 g; Kw. tł. nasycone:43.54 g; Sól: 11.17 g; Sód: 2171.69 mg; Błonnik: 31.79 g; W tym cukry: 22.85 g;	Kcal: 2629.33 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz ogółem: 133.44 g; Węglowodany ogółem:245.57 g; Kw. tł. nasycone: 51.86 g; Sól: 3.86 g; Sód:764.96 mg; Błonnik: 18.27 g; W tym cukry: 16.74 g;	Kcal: 3026.29 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz ogółem: 144.35 g; Węglowodany ogółem:307.10 g; Kw. tł. nasycone: 55.51 g; Sól: 4.93 g; Sód:1000.52 mg; Błonnik: 22.40 g; W tym cukry: 34.51 g;	Kcal: 1595.04 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 216.18 g; Kw. tł. nasycone:15.03 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1313.20 mg; Błonnik: 29.00 g; W tym cukry: 20.46 g;	Kcal: 3155.82 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz ogółem: 151.71 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Kw. tł. nasycone:49.30 g; Sól: 11.02 g; Sód: 1929.45 mg; Błonnik: 43.04 g; W tym cukry: 42.21 g;	Kcal: 480.45 kcal; Białko ogółem: 23.74 g; Tłuszcz ogółem: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 50.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 2.27 g; Sód: 540.68 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 19.99 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
2026-11-10 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Paprykarz domowy kulka 50 g (***RYB***) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Kawa zbożowa gotowana 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***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Paprykarz domowy kulka 50 g (***RYB***) Pomidory koktajlowe 40 g Mix sałat 20 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***) Paprykarz domowy kulka 50 g (***RYB***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 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***) Paprykarz domowy kulka 50 g (***RYB***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatesowa drobiowa 20g Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20g Jajko got. na twardo 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pasta z marchewki z czarnuszką60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta 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 Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Jajko got. na twardo kl.L 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek kiszony ćw. 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa owocowa z kostką gruszki i laną kluseczką 250ml/20g (***GLU, JAJ***) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i suszonymi pomidorami 100 g (***SOJ, MLE, DWU***) Fasolka szparagowa gotowana na parze z bułeczką z oliwą 150 g ***(GLU)*** Kasza bulgur gotowana z ziel 200 g ***(GLU)*** Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i warzywami na wywarze jarzynowym i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g/1 p Sos pomidorowo-ziołowy 60 ml (***GLU, MLE***) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kasza bulgur gotowana z ziel 200 g (***GLU***) Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g 200 ml		Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i warzywami na wywarze jarzynowym i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g/1 p Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze bez bułeczki z oliwą 150 g Kasza bulgur gotowana z ziel 100 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i warzywami na wywarze jarzynowym i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g/1p Sos pomidorowo-ziołowy 60 ml (***GLU, MLE***) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze bez bułeczki z oliwą 150 g Kasza bulgur gotowana z ziel 200 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Jabłko ćw. b/s gotowane w sosie waniliowym 140/120g (***MLE***)			Jabłko ćw. b/s gotowane w sosie waniliowym 100/80 g (***MLE***)	Jabłko ćw. b/s gotowane w sosie waniliowym 140/120 g (***MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g Leczo warzywne z cukinią, pieczarkami i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Marchew w słupkach świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały z jogurtem – pasta (kulka) 50g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor b/skóry plasterki 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Leczo warzywne z cukinią, pieczarkami i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Ser biały z jogurtem – pasta (kulka) 50g (***MLE***) Marchew w słupkach świeża 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Leczo warzywne z cukinią, pieczarkami i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Ser biały z jogurtem – pasta (kulka) 50g (***MLE***) Marchew w słupkach świeża 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek kanapkowy Almette 20 g(***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g
	Kolacja II	Serek wiejski lekki 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski lekki 150 g 1 szt (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek kanapkowy Almette 20 g(***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata 1 liść Herbata czarna b/c 200 ml	Serek wiejski lekki 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski lekki 150g 1 szt (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g(***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek kanapkowy Almette 20 g(***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata 1 liść Herbata z cytryną b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2762.29 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz ogółem: 136.32 g; Węglowodany ogółem: 260.98 g; Kw. tł. nasycone:53.49 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1345.69 mg; Błonnik: 31.76 g; W tym cukry: 71.59 g;	Kcal: 2709.78 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz ogółem: 116.06 g; Węglowodany ogółem:273.16 g; Kw. tł. nasycone: 61.76 g; Sól: 7.69 g; Sód:1353.56 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 75.45 g;	Kcal: 3505.39 kcal; Białko ogółem: 170.08 g; Tłuszcz ogółem: 169.82 g; Węglowodany ogółem:325.52 g; Kw. tł. nasycone: 75.84 g; Sól: 9.70 g; Sód:1727.52 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 80.29 g;	Kcal: 1688.16 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz ogółem: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 185.94 g; Kw. tł. nasycone:31.33 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1472.88 mg; Błonnik: 24.49 g; W tym cukry: 49.98 g;	Kcal: 3319.14 kcal; Białko ogółem: 150.24 g; Tłuszcz ogółem: 158.77 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; Kw. tł. nasycone:65.13 g; Sól: 9.94 g; Sód: 2352.64 mg; Błonnik: 49.12 g; W tym cukry: 91.94 g;	Kcal: 526.08 kcal; Białko ogółem: 30.51 g; Tłuszcz ogółem: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 49.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.72 g; Sól: 2.78 g; Sód: 646.19 mg; Błonnik: 3.37 g; W tym cukry:19.30 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
2026-11-11 środa	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Hummus domowy 40 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Śliwka 1 szt Konfitura extra wiśniowa 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200ml/3g	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 30g (***SOJ***) Ser mozzarella kulki 3 szt (***MLE***) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Jabłko gotowane 1 szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200ml/3g		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser mozzarella kulki 3 szt (***MLE***) Hummus domowy kulka 60 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 8 0 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 30 g (***SOJ***) Hummus domowy kulka 30 g Ser mozzarella kulki 3 szt (***MLE***) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Pomidory koktajlowe 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***) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g(***JAJ, GOR***) Serek kremowy śmietankowy 1 szt (***MLE***) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Banan 1 szt Cykoria 10 g Herbata zielona b/c 200 ml	Sok z pomidora klasyczny 300ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Serek kremowy śmietankowy 1szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Gruszka 1 szt Cykoria 10 g Herbata zielona b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową, brukselką i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml/30g (***MLE,SEL***) Schabowy panierowany, smażony 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ, MLE***) Kapusta biała szmurowana 150 g(***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Zraziki wp z tartymi jarzynami gotowane 100 g/1 p Sos kremowy z kostką cukinii 60 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana junior z oliwą posypana czarnuszką 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z miętą 200 ml		Zupa z fasolką szparagową, brukselką i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml/30g (***MLE,SEL***) Zraziki wp z tartymi jarzynami gotowane 100 g/1 p Marchew gotowana junior z oliwą posypana czarnuszką 150 g (***GLU, MLE***) Kapusta biała szmurowana 150 g(***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa z fasolką szparagową, brukselką i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml/30g (***MLE,SEL***) Zraziki wp z tartymi jarzynami gotowane 100 g/1 p Sos kremowy z kostką cukinii 60 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana junior z oliwą posypana czarnuszką 150 g (***GLU, MLE***) Kapusta biała szmurowana 150 g(***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczorek	Rogal z nadzieniem makowym domowy 1 szt **(GLU,*MLE*)** Kakao gotowane na ciepło 200 ml **(MLE)**	Rogal drożdżowy z nadzieniem jabłkowym domowy 1 szt **(GLU,*MLE*)** Mleko gotowane na ciepło z cynamonem 200 ml **(MLE)**		Rogal drożdżowy z nadzieniem jabłkowym domowy 1 szt **(GLU,*MLE*)** Mleko gotowane na ciepło z cynamonem b/c 200 ml **(MLE)**		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g (***JAJ, SEL, GOR***) Mus z jabłka 20 g Roszponka 20 g Papryka świeża paseczki 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem - dieta 100g (***JAJ, SEL, MLE***) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 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 Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Sałatka jarzynowa z jajkiem - dieta 100g (***JAJ, SEL, MLE***) Pomidory koktajlowe 40 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 150 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g (***JAJ, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka z pestkami dyni 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml
	Kolacja II	Mandarynka 1 szt	Banan 1 szt	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g(***SOJ***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1szt 20 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka z pestkami dyni 20 g Banan 1 szt Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g(***SOJ***) Buraczki gotowane kostka z pestkami dyni 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2525.49 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz ogółem: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; Kw. tł. nasycone:40.06 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2124.22 mg; Błonnik: 25.45 g; W tym cukry: 85.08 g;	Kcal: 2525.55 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz ogółem: 95.84 g; Węglowodany ogółem:334.94 g; Kw. tł. nasycone: 48.07 g; Sól: 5.57 g; Sód:1339.49 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 94.97 g;	Kcal: 3562.93 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz ogółem: 164.40 g; Węglowodany ogółem:386.97 g; Kw. tł. nasycone: 78.83 g; Sól: 8.37 g; Sód:1772.85 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 99.95 g;	Kcal: 1662.24 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz ogółem: 63.24 g; Węglowodany ogółem:206.73 g; Kw. tł. nasycone:20.74 g; Sól: 6.04 g; Sód:1755.18 mg; Błonnik: 33.58 g; W tym cukry: 43.89 g;	Kcal: 3519.43 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz ogółem: 179.83 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; Kw. tł. nasycone:79.62 g; Sól: 9.77 g; Sód: 2167.94 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 61.15 g;	Kcal: 605.48 kcal; Białko ogółem: 26.03 g; Tłuszcz ogółem: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 90.82 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.16 g; Sód: 479.09 mg; Błonnik: 3.54 g; W tym cukry:21.03 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
2026-11-12 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250ml/3g 250 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Mleko gotowane 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 mozzarella ćw. z oliwą 20 g (***MLE***) Rukola 10 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml
	II Śniadanie			Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłka 30 g	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g Marchew w słupkach świeża 100 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z razowym makaronem i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Udko z kurczaka pieczone w ziołach 100g/1p Surówka a'la grecka 150 g ***(MLE, GOR)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem puree 200 g ***(MLE)*** Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g	Zupa krem jarzynowy na wywarze jarzynowym z grzankami i ziel 250ml/14g(***GLU,SEL,MLE***) Udko z kurczaka gotowane 100 g/1p Sos dyniowy 60 ml (***GLU***) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem puree 200 g ***(MLE)*** Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g		Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z razowym makaronem i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Terrina z szynki wp nadziewana zielonym groszkiem i kostką marchewki na parze 100 g/1p Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka a'la grecka 150 g ***(MLE, GOR)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z razowym makaronem i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Terrina z szynki wp nadziewana zielonym groszkiem i kostką marchewki na parze 100 g/1p Sos dyniowy 60 ml (***GLU***) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka a'la grecka 150 g ***(MLE, GOR)*** Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy dobry chrup 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)	Sok pomidorowy 100% 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Sok pomidorowy 100% 1 szt Mandarynka 1 szt	Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy dobry chrup 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***) Mandarynka 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***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Mix sałat 20 g Jabłko ćw. 40g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Serek kanapkowy puszysty Tartare 20 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 200ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Serek kanapkowy puszysty Tartare 20 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 200ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatesowa drobiowa 20g Serek kanapkowy Almette 20 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 10 g Papryka św. ćw. 20 g
	Kolacja II	Bakalland Ba! Baton zbożowy żurawina i pomarańcza 40g 1 szt (***GLU, MLE***)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Twarożek pomidorowy 60 g (***MLE***) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa malinowa 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***) Twarożek pomidorowy 60 g (***MLE***) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Papryka św. ćw. 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2561.32 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz ogółem: 123.99 g; Węglowodany ogółem: 238.60 g; Kw. tł. nasycone:45.14 g; Sól: 6.73 g; Sód: 1492.92 mg; Błonnik: 24.03 g; W tym cukry: 53.38 g;	Kcal: 2515.38 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz ogółem: 114.75 g; Węglowodany ogółem:247.28 g; Kw. tł. nasycone: 43.43 g; Sól: 5.98 g; Sód:992.79 mg; Błonnik: 24.70 g; W tym cukry: 49.01 g;	Kcal: 2653.89 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz ogółem: 121.79 g; Węglowodany ogółem:256.76 g; Kw. tł. nasycone: 49.54 g; Sól: 6.29 g; Sód:1141.22 mg; Błonnik: 29.29 g; W tym cukry: 34.86 g;	Kcal: 1642.74 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz ogółem: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 152.88 g; Kw. tł. nasycone:23.33 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1130.71 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 48.09 g;	Kcal: 2357.01 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz ogółem: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 253.31 g; Kw. tł. nasycone:45.06 g; Sól: 7.93 g; Sód: 1824.29 mg; Błonnik: 41.93 g; W tym cukry: 56.96 g;	Kcal: 545.49 kcal; Białko ogółem: 25.90 g; Tłuszcz ogółem: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 78.79 g; Kw. tł. nasycone: 10.98 g; Sól: 2.09 g; Sód: 460.27 mg; Błonnik: 3.45 g; W tym cukry:19.56 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
2026-11-13 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Pasta z makreli z ziel 60 g (***RYB, GOR***) Mus z jabłka 20 g Rukola 20 g Papryka świeża paseczki 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200ml/3g (***GLU,MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 60 g (***RYB, SEL***) Mus z jabłka 20 g Pomidor b/skóry plasterki z koperkiem 60 g 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 Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 60 g (***RYB, SEL***) Papryka świeża paseczki 40 g Rukola 20 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***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 60 g (***RYB, SEL***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Rukola 20 g Papryka świeża paseczki 40 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***) Serek twarogowo śmietankowy Haga 20 g (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Pasta z marchewki z oliwą 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 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 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Banan 1 szt Pasta z marchewki z oliwą i czarnuszką 20 g Herbata ziołowa b/c mięta 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	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 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Śliwka 1 szt Pasta z marchewki z oliwą i czarnuszką 20 g Herbata ziołowa b/c mięta 200 ml	
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową, kapustą i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml (***MLE, SEL***) Pierogi leniwe gotowane 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo-cynamonowy 60 g (***MLE***) Marchew tarta z jabłkiem świeżym 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino na wywarze mięsnym z ziemniakami ziel 250ml l/20g (***GLU, SEL,MLE***) Filet rybny z Miruny na parze z tartymi jarzynami 100 g/1p (***RYB***) Sos cytrynowy 60 g (***MLE, S02***) Marchew tarta z jabłkiem świeżym 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową, kapustą i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml (***MLE, SEL***) Filet rybny z Miruny na parze z tartymi jarzynami 100 g/1p (***RYB***) Marchew tarta z jabłkiem świeżym 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową, kapustą i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml (***MLE, SEL***) Filet rybny z Miruny na parze z tartymi jarzynami 100 g/1p (***RYB***) Sos cytrynowy 60 g (***MLE, S02***) Marchew tarta z jabłkiem świeżym 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podwieczorek	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150/50g (***MLE***)			Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 100/25g (***MLE***)	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150/50g (***MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g 1 szt (***MLE***) Burak gotowany - plasterki 60 g Herbata owocowa - truskawkowa z cukrem 200ml/3g 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 z truskawką 150g 1 szt (***MLE***) Burak gotowany - plasterki 60 g Herbata owocowa - truskawkowa z cukrem 200ml/3g 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Burak gotowany-plasterki 60 g Ogórek kiszony 40g 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***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Burak gotowany-plasterki 60 g Ogórek kiszony 40g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 20 g
	Kolacja II	Panna cotta z musem truskawkowym 150g/50g 200 g (***MLE, S02***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidory koktajlowe 60 g Pasta z marchewki gotowanej z oliwą i pestkami słonecznika 30 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidory koktajlowe 60 g Pasta z marchewki gotowanej z oliwą i pestkami słonecznika 30 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2724.12 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz ogółem: 117.01 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g; Kw. tł. nasycone:65.08 g; Sól: 6.32 g; Sód:1565.67 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 69.36 g;	Kcal: 2697.19 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz ogółem: 127.84 g; Węglowodany ogółem:294.30 g; Kw. tł. nasycone: 63.29 g; Sól: 4.68 g; Sód:1072.72 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 67.31 g;	Kcal: 2966.79 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz ogółem: 117.24 g; Węglowodany ogółem:381.06 g; Kw. tł. nasycone: 51.75 g; Sól: 6.80 g; Sód:1357.88 mg; Błonnik: 30.04 g; W tym cukry: 91.26 g;	Kcal: 1612.94 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 66.39 g; Węglowodany ogółem:189.46 g; Kw. tł. nasycone:21.98 g; Sól: 5.58 g; Sód:1766.82 mg; Błonnik: 22.26 g; W tym cukry: 41.78 g;	Kcal: 2776.23 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz ogółem: 129.92 g; Węglowodany ogółem:310.35 g; Kw. tł. nasycone:53.52 g; Sól: 9.77 g; Sód:2552.06 mg; Błonnik: 36.58 g; W tym cukry: 53.56 g;	Kcal: 613.09 kcal; Białko ogółem: 35.13 g; Tłuszcz ogółem: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 51.31 g; Kw. tł. nasycone: 19.03 g; Sól: 3.26 g; Sód: 930.69 mg; Błonnik: 3.89 g; W tym cukry:20.75 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
2026-11-14 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbaski z fileta 2 szt Ketchup 10 g Twarożek ze szczypiorkiem kulka 60 g (***MLE***) Ogórek kiszony plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 250ml/3g (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Twarożek z koperkiem kulka 60 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidory koktajlowe 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 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***) Twarożek z koperkiem kulka 60 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Papryka świeża paseczki 60 g Mleko gotowane 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***) Twarożek z koperkiem kulka 60 g(***MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE*** Sałata masłowa 8 g Papryka świeża paseczki 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Herbata zielona b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek twarogowa śmietankowy Haga 1 szt 20 g (***MLE***) Ser Mozzarella kulka 2 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora z jajkiem 60 g (***JAJ***) Szpinak baby 20 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa malinowa 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 Serek twarogowy śmietankowy Haga 1szt 20 g (***MLE***) Ser Mozzarella kulka 2 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora z jajkiem 60 g (***JAJ***) Szpinak baby 20 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Kotlet słoneczny pieczony 120 g/1 p (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Roladka mielona wp dr nadziewana kalafiorem gotowana 100 g/1 p Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Dynia w kostce gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml		Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Roladka mielona wp dr nadziewana kalafiorem gotowana 100 g/1p Groszek gotowany na parze z oliwą 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Roladka mielona wp dr nadziewana kalafiorem gotowana 100 g/1 Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 40 g (***MLE***) Pasta mięsna z pomidorami 80g Mix sałat 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Śliwka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta mięsna z pomidorami 80g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta mięsna z pomidorami 80g Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta mięsna z pomidorami 80g Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 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 twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 150 ml
	Kolacja II	Actimel malinowy 1 szt (***MLE***)	Actimel malinowy 1 szt (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Ser mozzarella ćw. z oliwą 40 g(***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Ser mozzarella ćw. z oliwą 40 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2906.44 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz ogółem: 126.94 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; Kw. tł. nasycone:61.35 g; Sól: 8.18 g; Sód: 2938.80 mg; Błonnik: 33.56 g; W tym cukry: 74.56 g;	Kcal: 2536.28 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz ogółem: 103.82 g; Węglowodany ogółem:293.62 g; Kw. tł. nasycone: 49.24 g; Sól: 6.11 g; Sód:910.18 mg; Błonnik: 24.92 g; W tym cukry: 47.23 g;	Kcal: 3397.89 kcal; Białko ogółem: 162.12 g; Tłuszcz ogółem: 147.18 g; Węglowodany ogółem:350.43 g; Kw. tł. nasycone:75.92 g; Sól: 8.73 g; Sód:1328.67 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 64.36 g;	Kcal: 1645.35 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz ogółem: 64.81 g; Węglowodany ogółem:178.14 g; Kw. tł. nasycone: 26.85 g; Sól: 4.11 g; Sód:676.43 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 35.04 g;	Kcal: 3247.77 kcal; Białko ogółem: 159.79 g; Tłuszcz ogółem: 152.12 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; Kw. tł. nasycone:73.81 g; Sól: 8.86 g; Sód: 1505.76 mg; Błonnik: 44.21 g; W tym cukry: 65.25 g;	Kcal: 434.99 kcal; Białko ogółem: 23.81 g; Tłuszcz ogółem: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 57.78 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.60 g; Sód: 382.20 mg; Błonnik: 3.28 g; W tym cukry:18.33 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
2026-11-15 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ***) Majonez 15g (***JAJ, GOR***) Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ***) Koperek 1g Pasta z brokuła 60 g Herbata owocowa - truskawkowa 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***) Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ***) Koperek 1g Pasta z brokuła 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa – truskawkowa 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***) Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ***) Koperek 1g Pasta z brokuła 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g
	II Śniadanie			Owsianka gotowana na mleku z musem truskawkowym i musli b/d/c 150 g/20 g (***GLU, MLE***)	Owsianka gotowana na mleku z musem truskawkowym i musli b/d/c 150 g/20 g (***GLU, MLE***)		
	Obiad	Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Gulasz z szynki wp z tartymi jarzynami gotowany 100 g ***(GLU,SEL,MLE)*** Sos śmietanowy 60 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***S02***) Kalafior gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g ***(GLU)*** Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Gulasz z szynki wp z tartymi jarzynami gotowany 100 g ***(GLU,SEL,MLE)*** Sos śmietanowy 60 ml (***GLU, MLE***) Marchewka Junior gotowana 150 g ***(MLE)*** Cukinia w kostce gotowana na parze 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (**GLU**) Woda z pomarańczą 200 ml		Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Gulasz z szynki wp z tartymi jarzynami gotowany 100 g ***(GLU,SEL,MLE)*** Kalafior gotowany na parze 150 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***S02***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (**GLU**) Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, SEL***) Gulasz z szynki wp z tartymi jarzynami gotowany 100 g ***(GLU,SEL,MLE)*** Sos śmietanowy 60 ml (***GLU, MLE***) Kalafior gotowany na parze 150 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***S02***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (**GLU**) Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podwieczorek	Ciastka kruche z marmoladą 30 g (***GLU***) Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt			Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt	Wafers alla waniglia 28 g (***GLU***) Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego z borówkami 150g 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami, serem feta, oliwą i pestkami dyni 60 g (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1szt Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU,SOJ, MLE***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego z borówkami 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami, serem feta, oliwą i pestkami dyni 100 g (***MLE***) 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***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami, serem feta, oliwą i pestkami dyni 100 g (***MLE***) Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser Mozzarella kulka 2 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Mus z jabłka 20 g
	Kolacja II	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 200ml 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser Mozzarella kulka 2 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny 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 Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser Mozzarella kulka 2 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Herbata czarna b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2651.84 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 131.42 g; Węglowodany ogółem:273.09 g; Kw. tł. nasycone: 44.20 g; Sól: 5.21 g; Sód:921.01 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 33.32 g;	Kcal: 2572.16 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz ogółem: 129.30 g; Węglowodany ogółem: 272.42 g; Kw. tł. nasycone:44.82 g; Sól: 4.33 g; Sód: 755.20 mg; Błonnik: 17.02 g; W tym cukry: 22.92 g;	Kcal: 2814.40 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz ogółem: 139.90 g; Węglowodany ogółem:286.93 g; Kw. tł. nasycone:55.10 g; Sól: 5.28 g; Sód:939.44 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 41.24 g;	Kcal: 1640.01 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 66.44 g; Węglowodany ogółem:193.31 g; Kw. tł. nasycone:21.77 g; Sól: 2.67 g; Sód:527.63 mg; Błonnik: 20.59 g; W tym cukry: 28.28 g;	Kcal: 2800.79 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz ogółem: 141.32 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; Kw. tł. nasycone:55.87 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1090.86 mg; Błonnik: 30.74 g; W tym cukry: 49.06 g;	Kcal: 443.13 kcal; Białko ogółem: 25.72 g; Tłuszcz ogółem: 8.63 g; Węglowodany ogółem: 53.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.99 g; Sól: 2.09 g; Sód: 469.20 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry:19.71 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal-Wartośćenergetyczna[kcal], Białko ogółem - Białko ogółem, Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem-Węglowodanyogółem, 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