

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-03 do dnia 2024-10-12_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1szt. (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sos tatarski (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 50 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1szt. (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1szt. (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1szt. (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 50 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1szt. (JAJ) Sos tatarski (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 50 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Jajko gotowane na twardo 1szt. (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g	Szynka złocista 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1szt. (MLE) Serek Haga 1szt. (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g	
	Śniadanie				Brzoskwinia 120 g Wafle ryżowe 30 g Actimel 1 szt (MLE)		Brzoskwinia 120 g Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, JAJ, SEL) 250 ml Ziemniaki z pietruszką 200 g Zraz staropolski duszony w sosie pieczeniowym 100 g (GLU) Ćwikła Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krem z białych warzyw (GLU, MLE, SEL) 250 ml Ziemniaki z pietruszką 200 g Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE) Dynia gotowana 150 g Kompot jabłkowy 200 ml			Zupa krem z białych warzyw (GLU, MLE, SEL) 250 ml Ziemniaki z pietruszką 200 g Bitka ze schabu gotowana 100 g Dynia gotowana 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, JAJ, SEL) 250 ml Ziemniaki z pietruszką 200 g Zraz staropolski duszony w sosie pieczeniowym 100 g (GLU) Dynia gotowana 150 g Ćwikła Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krem z białych warzyw b/ml (GLU, SEL) 250 ml Ziemniaki z pietruszką 200 g Bitka ze schabu gotowana 100 g Dynia gotowana 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	Podwieczorek	Gruszka w sosie waniliowym 130 g						Gruszka w sosie waniliowym na napoju roślinnym 130 g (SOJ)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem ze śmietaną 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem ze śmietaną 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem ze śmietaną 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem ze śmietaną 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem ze śmietaną 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem ze śmietaną 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cukrem 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-03 do dnia 2024-10-12 WSD BYDGOSZCZ

II Kolacja		Brzoskwinia 120 g			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Rukola 10g Herbata owocowa 200 ml	Brzoskwinia 120 g	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Rukola 10g Herbata owocowa b/c 200 ml	Brzoskwinia 120 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 5 Sód [mg] 995,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 67	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 156 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 56,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1154,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 56,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1274,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 64,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 365,2 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 201 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 4 Sód [mg] 671,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 58,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,6 Białko ogółem[g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 259,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1136,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 57,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 746,6 Białko ogółem[g] 86,1 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sól [g] 5 Sód [mg] 803,7 Błonnik pokarmowy [g]23,1 suma cukrów prostych [g] 51	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 777,7 Białko ogółem [g] 35,8 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 816 Błonnik pokarmowy [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 28	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-03 do dnia 2024-10-12_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli 100g (RYB) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 100g (RYB) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli 100g (RYB) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Polędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek trójkąt 1szt. (MLE) Serek Haga 1szt. (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20g Herbata z cukrem 200 ml
	2. śniadanie				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
Obiad	Owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba - filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, MLE, RYB, JAJ) Surówka żydowska 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Owocowa z laną kluseczką (GLU, JAJ) 250 ml Ryba - filet z dorsza na parze (RYB) 100 g Warzywa po grecku gotowane (SEL) 150 ml Ziemniaki gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml			Szpinakowa z laną kluseczką (GLU, MLE, JAJ) 250 ml Ryba - filet z dorsza na parze 100 g (RYB) Surówka żydowska 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Szpinakowa z laną kluseczką (GLU, MLE, JAJ) 250 ml Ryba - filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, MLE, RYB, JAJ) Surówka żydowska 100 g Warzywa po grecku gotowane 50 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Owocowa z laną kluseczką (GLU, JAJ) 250 ml Ryba - filet z dorsza na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku gotowane 150 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml		
	Podwieczorek	Panna cotta posypana wiórkami kokosowymi 150 g (MLE, SO2)	Panna cotta 150 g (MLE)			Panna cotta 150 g (MLE)	Panna cotta 150 g (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU, MLE, SOJ)	Panna cotta na mleku roślinnym 150 g (SOJ)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Ser żółty (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Deliser 1szt. (MLE) Serek Haga 1szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 50 g Buraczki gotowane plastry	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-03 do dnia 2024-10-12_WSD BYDGOSZCZ

				ml				20 g
II. Kolacja	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 461,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 66,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,5 Białko ogółem[g] 92 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 65,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 1 159 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 64,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 393,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 57,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 663,2 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 204,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 542,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 62,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,3 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 37,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,6 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 676,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 57,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 732,5 Białko ogółem [g] 29,8 Tłuszcz [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 554,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 28,3

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20g Bawarka na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20g Bawarka na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek świeży 30 g Cykorja 10 g Herbata z cukrem 200 ml
	2. śniadanie				Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1szt (GLU, SOJ, MLE)		Gruszka 130 g Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1szt (GLU, SOJ, MLE)	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowa z masłem i pietruszką na parze 100 g (MLE) Sos szpinakowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane 50 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 250 ml Roladka drobiowa z masłem i pietruszką na parze 100 g (MLE) Sos szpinakowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane 50 g Kompot truskawkowy 200 ml			Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (GLU, MLE, SEL) 250 ml Roladka drobiowa z masłem i pietruszką na parze 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany na parze 50 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 250 ml Roladka drobiowa z masłem i pietruszką na parze 100 g (MLE) Sos szpinakowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100 g (MLE, SEL) Buraczki gotowane 50 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml (GLU, SEL) 250 ml Roladka drobiowa z pietruszką na parze 100 g Sos szpinakowy b/ml 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane 50 g Kompot truskawkowy 200 ml	
	Podwieczorek	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Deliser 1szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Szpinak baby 15 g

II Kolacja	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt (GLU, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Actmel 1szt. (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 945,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 49,69	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 852,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 44,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 850,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 44,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 737,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 52,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 591,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 164,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 515,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 42,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,4 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 097,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 69,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 805,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 34,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,2 Białko ogółem [g] 24,5 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 528,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 45,3

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 30g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 30g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 30g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Jajko got. Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka złociста 20 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 30 g Szpinak baby 10 g
	Śniadanie				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1szt. Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 30 g Banan 1szt. Herbata owocowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 50 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100 g Ryż na sypko gotowany 200g Woda z cytryną 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 50 g (MLE) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Ryż na sypko gotowany 200 g Woda z cytryną 250 ml				Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 50 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100 g Ryż na sypko gotowany 200 g Woda z cytryną 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g b/ml Marchewka z groszkiem gotowana b/ml 50 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100 g Ryż na sypko gotowany 200 g Woda z cytryną 250 ml		
	Podwieczorek	Krakersy 40 g GLU, JAJ Sok warzywny 250 ml	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 40 g			Sok warzywny 250 ml	Krakersy 40 g GLU, JAJ Sok warzywny 250 ml	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 40 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Kakao na mleku gotowane 250 ml (MLE, SOJ)	Chleb pszenny 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 10g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 10g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 10g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml b/c (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Paszтет drobiowy z kurnej półki Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 10g Herbata z cukrem 200 ml	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser trójjąk 1 szt. (MLE) Serek Haga 1 szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml	

II Kolacja	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 436,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 77,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 127,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 57,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 127,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 57,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 998,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 445,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1384,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 93,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 516,5 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 200,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 933,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 48,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 839,6 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 191,5 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,5 Sól [g] 17,5 Sód [mg] 1 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 83	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 127,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 57,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,3 Białko ogółem [g] 29,8 Tłuszcz [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 3 Sód [mg] 749,2 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 25,4

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-07_pomiedziak	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 50 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 50 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Jabłko 1 szt Pomidor b/skóry 50 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml	
	Śniadanie				Wafle ryżowe 30 g Kefir 150 ml (MLE)		Wafle ryżowe 30 g Kefir 150 ml (MLE) Kiwi 80 g		
	Obiad	Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml Pierogi leniwe gotowane 200 g (GLU, MLE, JAJ) Mus z truskawek 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe gotowane 200 g (GLU, MLE, JAJ) Mus z truskawek 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa ziemniaczana 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (GLU, JAJ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Szpinak duszony 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml Makaron pełnoziarn. 200g (GLU) Szpinak duszony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Szpinak duszony 100 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 100 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku na gęsto 100 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku na gęsto 100 g (GLU, MLE) Śliwki 30 g	Kasza manna na napoju roślinnym polana syropem owocowym 100 g (GLU, SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pasta mięsno warzywna 100 g Ogórek świeży 50 g Dżem szt - 25g 1 szt awarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Pasta mięsno warzywna 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Pasta mięsno warzywna 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Pasta mięsno warzywna 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Pasta mięsno warzywna 100 g Ogórek świeży 50 g Bawarka na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Pasta mięsno warzywna 100 g Ogórek świeży 50 g Bawarka na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica drobiowa 40 g (SOJ) Pasta mięsno warzywna 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek kiszony 20 g Sałata masłowa 10 g
II Kolacja	Kefir 200g 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml	Sok warzywny 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok warzywny 250 ml		

	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 555,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 67,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1137,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 67,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 129,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 66,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prost. [g] 81,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 233,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 075,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 46,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,7 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 716,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 48,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 910,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 67,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 623,4 Białko ogółem [g] 31,7 Tłuszcz [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 789,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 25,5
--	--	--	---	---	--	---	---	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasztet z kurnej półki 60 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szpinak baby 10 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkat 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt - łatwostrawna 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml
	Śniadanie			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jabłko 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		
Obiad	Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Filet drobiowy panierowany, smażony 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną z zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z kaszką manną z zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Woda z miętą 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z kaszką manną z zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE)	Ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Woda z miętą 200 ml	Ziemniaki 200 g Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Filet drobiowy panierowany, smażony 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g	Zupa kalafiorowa z kaszką manną z zieleciną b/ml 250 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos jarzynowy b/ml 100 ml (GLU) Woda z miętą 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g	
	Pródniczerek	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Drożdżówka z owocem 100 g (GLU, JAJ)				Kefir 150 ml (MLE)	Kefir 150 ml (MLE) Banan 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy 200 ml Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Herbata wieloowocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 30 g Serek Tartare 1 szt - łatwostrawna 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 20 g

II. Kolacja		Jabłko 1 szt			Masło 10 g (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta twarogowa 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g	Jabłko 1 szt	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i śmietanki 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g	Jabłko 1 szt	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 618,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 482,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 71,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 132,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 63,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 985,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 1 099,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 60,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 833 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 504,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 69,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 283,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 158,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 689,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 49,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 940,7 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 401,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 496 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 112,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 846,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 884,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 64,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 732,6 Białko ogółem [g] 30,8 Tłuszcz [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 733 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 45,4	

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Marchew w słupkach 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 50 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Marchew w słupkach 50 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Serek Haga - łatwostrawna 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cukrem 200 ml
	Śniadanie				Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g (GLU) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml ćw. kiszzonego ogórka 50 g	Zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptyisowym i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ) Gulasz z szynki wieprzowej z jarzynami gotowany w sosie własnym 100 g (GLU) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g			Zupa krem z zielonych warzyw 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z jarzynami gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml ćw. kiszzonego ogórka 50 g	Zupa krem z zielonych warzyw z zieleciną b/ml 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z jarzynami gotowany 100 g (GLU) Ziemniaki tłuczone z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	
	Podwieczorek	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE)				Sok pomidorowy łagodny 200 ml	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g Sok pomidorowy łagodny 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora z białkiem jaja 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Mix sałat 10 g Powidła śliwkowe 30 g
II Kolacja	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 50 g	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 50 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem szt - 25g 1 szt		

	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 382,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 53,5</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 222,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 312 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 944,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 50,8</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 072,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 942,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 50,8</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 757,5 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 86,9</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 437,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 176,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 2,7 Sód [mg] 612,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 53,4</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 633,3 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 851,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 72,3</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 737,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 832,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 38,9</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 627,2 Białko ogółem [g] 28,6 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sól [g] 1,8 Sód [mg] 531,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 26,6</p>
--	--	--	--	---	--	---	--	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty- ogólna 20 g (MLE) Serek Haga - łatwostrawna 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Buraczki gotowane plastry 20 g
	Śniadanie				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały – plaster 20 g (MLE) Banan 200 g Herbata miętowa b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Banan 200 g Herbata miętowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami i zieleciną 250 ml Bitka wołowa duszona w sosie pieczarkowym 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z zieleciną 250 ml (GLU) Bitka wołowa gotowana w sosie koperkowym 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g			Zupa krupnik z zieleciną 250 ml (GLU) Bitka wołowa gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa krupnik z zieleciną 250 ml (GLU) Bitka wołowa gotowana w sosie koperkowym 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami i zieleciną 250 ml Bitka wołowa gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Kompot owocowy 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	
	Podwieczerek	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)				Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 1/2 szt 100 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Szpinak baby 10 g Powidła śliwkowe 30 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona - ogólna 30 g
II Kolacja	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		

				Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Pomidory koktajlowe 40 g				
	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 884,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 52,4</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 136,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 43,2</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 105,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 134,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 43</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 769,5 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 377,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 392,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 77,1</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 468,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 176 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 603,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 50,2</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 273,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 79,5</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 988,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 858,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 59,3</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 603,3 Białko ogółem [g] 31,5 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 2,6 Sód [mg] 657,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 38</p>

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogooenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup łagodny 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml Ketchup łagodny 15 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy - ogólna 16 g (MLE) Serek Haga - łatwostrawna 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Mix sałat 10 g	
	Śniadanie			Budyń z malinami 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g		Budyń z malinami 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g			
	Obiad	Zupa krem z dyni z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Ryba dorsz saute pieczona 100 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna 100 g (MLE) Kompot truskawkowy 250 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Ryba dorsz saute pieczona 100 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 100 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Ryba dorsz saute pieczona 100 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 100 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Ryba dorsz saute pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna 100 g (MLE) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Ryba dorsz saute pieczona 100 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna 100 g (MLE) Kompot truskawkowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Zupa krem z dyni z grzankami b/ml 250 ml (GLU) Ryba dorsz saute pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna 100 g Kompot truskawkowy 200 ml		
	Podwieczorek	Jogurt z musli 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)					Jogurt z musli 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Nektarynka 120 g	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 40 g	
	Kolacja	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 30 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g	Herbata ziołowa b/c 200 ml Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 30 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z ryby z pietruszką 100 g (RYB) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 30 g	Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Szpinak baby 10 g Powidła śliwkowe 30 g
II Kolacja	Galaretka owocowa 200 g			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw	Galaretka owocowa 200 g	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw gotowanych 40 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka owocowa 200 g		

				gotowanych 40 g Sałata masłowa 20 g				
	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 185,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 38,3</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 938,1 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 824 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 37,4</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 788,5 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 822,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 37,2</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 348 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 056,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 66,3</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 281,2 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 146,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 958,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 32,4</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 709 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 71,2</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 810,3 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 433,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 52,5</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 578 Białko ogółem [g] 25,5 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 2,3 Sód [mg] 523,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 36,3</p>

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 75g pasta z sera żółtego z zieleniną 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 50 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 50g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 50g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Frankfurterki na ciepło 75 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 30 g	Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża - ogólna 40 g Roszponka - łatwostrawna 10 g Herbata z cukrem 200 ml
	Śniadanie				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata czarna 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata czarna b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE) Sos boloński duszony 100 g (GLU) Surówka z marchwi, pora i kukurydzy i jabłka 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Makaron spaghetti z zieleniną gotowany 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE) Sos boloński dietetyczny gotowany 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Makaron spaghetti z zieleniną gotowany 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE) Sos boloński dietetyczny gotowany 100 g (GLU) Surówka z marchwi, pora i kukurydzy i jabłka 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Makaron spaghetti pełnoziarnisty z zieleniną gotowany 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE) Sos boloński duszony 100 g (GLU) Surówka z marchwi, pora i kukurydzy i jabłka 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Makaron spaghetti pełnoziarnisty z zieleniną gotowany 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 250 ml Sos boloński dietetyczny gotowany 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Makaron spaghetti z zieleniną gotowany 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Kefir 150 ml (MLE) Banan 1 szt				Kefir 150 ml (MLE)	Kefir 150 ml (MLE) Banan 1 szt Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Banan 1 szt	
	Kolacja	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kiełbasą gotowane 100 g (GLU) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałatka brokułowa z jajkiem gotowanym b/jogurtu 100 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga - łatwostrawna 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona - ogólna 30 g Pomidor b/skóry - łatwostrawna 40 g

II Kolacja	Budyń z kisiem 200 ml (MLE)			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały z koperkiem 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g	Budyń z kisiem 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g	Budyń na napoju roślinnym z kisiem 200 ml (SOJ)	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 596,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 383,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 237,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 128	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 354,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 017,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 125,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 205,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 015,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 125,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 647,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 268 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 111,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 661 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 3,3 Sód [mg] 759,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 89,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 696,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 106	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 032,4 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 174,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 103,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 690,9 Białko ogółem [g] 30,2 Tłuszcz [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 2,4 Sód [mg] 728,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 47,3

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten, *SKR* - Skorupiaki i pochodne, *JAJ* - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne, *SOJ* - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne, *ORZ* - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne, *SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne, *S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny, *ŁUB* - Łubin i produkty pochodne, *MCK* - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

- Wartość energetyczna[kcal],
- Białko ogółem,
- Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem,
- Sód,
- Sól,
- Potas,
- Wapń,
- Fosfor,
- Magnez,
- Żelazo,
- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- WW,
- Błonnik pokarmowy,
- suma cukrów prostych,