

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
12.12.2024 czwartek	Śniadanie	Chleb żywy (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt ziołowy/ z szynką 2 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 200 ml Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE)
	II Ś				Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE) Schab pieczony 100 g Sos pieczarkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Kalafor gotowany na parze 150 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE) Schab gotowany na parze 100 g Sos pieczarkowy 50 ml (GLU) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml Kalafor gotowany na parze 150 g		Zupa koperkowa z ryżem 250 ml Schab pieczony 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Kalafor gotowany na parze 150 g	
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE)		Sok warzywny 200 ml Biskopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszcany pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chlebpszcny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu 50g (MLE) Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z brokuła 100 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Cykoria 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL)
Pn		Kisiel owocowy 200 ml		Kisiel owocowy 200 ml Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml Serek Deliser 1 szt (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Deliser 1 szt (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml		
	Kcal: 2355.00 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz ogółem: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; Kw. tł. nasycone: 38.32 g; Sól: 7.54 g; Sód: 1046.01 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 98.55 g; WW: 33.69 Por; Potas: 3737.53 mg; Wapń: 589.30 mg; Fosfor: 1252.02 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 239.68 mg;	Kcal: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz ogółem: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; Kw. tł. nasycone: 41.35 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1132.74 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 85.55 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2748.79 mg; Wapń: 498.94 mg; Fosfor: 1017.76 mg; Żelazo: 5.46 mg; Magnez: 161.14 mg;	Kcal: 2140.06 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz ogółem: 56.98 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1130.94 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 85.43 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2743.79 mg; Wapń: 495.74 mg; Fosfor: 1015.36 mg; Żelazo: 5.44 mg; Magnez: 160.94 mg;	Kcal: 2686.45 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; Kw. tł. nasycone: 50.01 g; Sól: 6.75 g; Sód: 1291.32 mg; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 113.10 g; WW: 36.07 Por; Potas: 3170.15 mg; Wapń: 509.82 mg; Fosfor: 1042.16 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 195.74 mg;	Kcal: 1485.26 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 177.44 g; Kw. tł. nasycone: 34.94 g; Sól: 36.74 g; Sód: 13694.24 mg; Błonnik: 212.53 g; Wapń: 1202.83 mg; WW: 163.49 Por; Potas: 9855.41 mg; Fosfor: 6560.26 mg; Żelazo: 73.53 mg; Magnez: 2067.73 mg;	Kcal: 2426.28 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz ogółem: 93.37 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; Kw. tł. nasycone: 77.29 g; Sól: 93.73 g; Sód: 35836.59 mg; Błonnik: 543.51 g; W tym cukry: 90.82 g; WW: 418.11 Por; Potas: 21759.58 mg; Wapń: 2399.48 mg; Fosfor: 15978.81 mg; Żelazo: 186.57 mg; Magnez: 5281.24 mg;	Kcal: 1880.53 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.63 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; Kw. tł. nasycone: 14.88 g; Sól: 6.93 g; Sód: 1184.80 mg; Błonnik: 18.47 g; W tym cukry: 70.41 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2557.05 mg; Wapń: 460.36 mg; Fosfor: 847.96 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 165.97 mg;	Kcal: 702.66 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz ogółem: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 93.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.83 g; Sól: 2.76 g; Sód: 818.13 mg; Błonnik: 2.90 g; W tym cukry: 34.01 g; WW: 9.38 Por; Potas: 583.11 mg; Wapń: 708.30 mg; Fosfor: 512.61 mg; Żelazo: 1.20 mg; Magnez: 55.83 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
13.12.2024 Piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem 25 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem 25 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem 25 g	Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Mixsałat 10 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Mixsałat 10 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem 25 g Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
		II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml		
13.12.2024 Piątek	Obiad	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką 250 ml (GLU, MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE)		Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa dyniowa b/ml 250 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml		
		P	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Paluszki 20 g (GLU, SEZ) Koktajl owocowy b/ml 200 ml	
13.12.2024 Piątek	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml Banan 1/2 szt 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	
		PH	Mandarynka 1 szt		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Rzodkiewka biała 30 g Herbata owocowa 200 ml Pomidor b/skóry ćw 30 g	Mandarynka 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt	
13.12.2024 Piątek		Kcal: 2416.01 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz ogółem: 81.32 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; Kw. tł. nasycone: 43.27 g; Sól: 9.27 g; Sód: 2677.47 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 65.45 g; WW: 33.36 Por; Potas: 4325.80 mg; Wapń: 1114.35 mg; Fosfor: 1728.54 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 436.76 mg;	Kcal: 2373.02 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz ogółem: 66.21 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; Kw. tł. nasycone: 36.39 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1145.91 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 67.18 g; WW: 32.67 Por; Potas: 2796.20 mg; Wapń: 749.73 mg; Fosfor: 885.60 mg; Żelazo: 5.73 mg; Magnez: 181.05 mg;	Kcal: 2219.62 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz ogółem: 50.61 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; Kw. tł. nasycone: 25.68 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1144.11 mg; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 33.85 Por; Potas: 2812.80 mg; Wapń: 752.13 mg; Fosfor: 908.20 mg; Żelazo: 5.92 mg; Magnez: 185.45 mg;	Kcal: 2657.43 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz ogółem: 81.98 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; Kw. tł. nasycone: 46.69 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1409.80 mg; Błonnik: 25.94 g; W tym cukry: 72.65 g; WW: 35.10 Por; Potas: 2698.75 mg; Wapń: 574.78 mg; Fosfor: 779.91 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 152.84 mg;	Kcal: 1560.46 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz ogółem: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 197.89 g; Kw. tł. nasycone: 25.21 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2058.59 mg; Błonnik: 29.31 g; W tym cukry: 39.30 g; WW: 20.00 Por; Potas: 3891.94 mg; Wapń: 654.71 mg; Fosfor: 1380.40 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 396.20 mg;	Kcal: 2499.70 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz ogółem: 97.82 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; Kw. tł. nasycone: 53.66 g; Sól: 10.83 g; Sód: 2953.26 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 48.82 g; WW: 30.70 Por; Potas: 4677.46 mg; Wapń: 1008.59 mg; Fosfor: 1824.51 mg; Żelazo: 14.84 mg; Magnez: 486.97 mg;	Kcal: 2086.68 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz ogółem: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; Kw. tł. nasycone: 29.37 g; Sól: 60.69 g; Sód: 23372.29 mg; Błonnik: 51.00 g; W tym cukry: 110.63 g; WW: 184.59 Por; Potas: 6598.03 mg; Wapń: 722.10 mg; Fosfor: 3983.95 mg; Żelazo: 42.82 mg; Magnez: 479.44 mg;	Kcal: 617.68 kcal; Białko ogółem: 26.53 g; Tłuszcz ogółem: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 85.35 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 2.41 g; Sód: 460.48 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 34.09 g; WW: 8.55 Por; Potas: 569.38 mg; Wapń: 388.18 mg; Fosfor: 303.52 mg; Żelazo: 1.22 mg; Magnez: 45.78 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
14.12.2024 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Mix sałat 10 g Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Mix sałat 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Mix sałat 10 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (SOJ) Polegiewka ani drobiowa 40 g (SOJ) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
		II Ś		Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko 1 szt		
14.12.2024 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz cygański duszony 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka duszona 100 g (GLU) Buraczki gotowane 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka duszona 100 g (GLU) Buraczki gotowane 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz cygański duszony 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz cygański duszony 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami b/ml 250 ml (MLE) Gulasz cygański b/ml 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Woda z miętą 200 ml		
		P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)	Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)	
14.12.2024 sobota	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Szynka michałowej 40 g (GLU) Roszponka 10 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (JAJ) Ogórek świeży 60 g Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (GLU) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Sałatka masłowa 10 g Miód 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE)
		PH	Galaretka owocowa 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa 200 g		
14.12.2024 sobota	Kolejca	Kcal: 2329.21 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; Kw. tł. nasycone: 45.39 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1949.81 mg; Błonnik: 30.96 g; W tym cukry: 36.35 g; WW: 30.83 Por; Potas: 2971.44 mg; Wapń: 363.95 mg; Fosfor: 987.00 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 260.48 mg;	Kcal: 2128.57 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz ogółem: 84.05 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; Kw. tł. nasycone: 38.20 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1105.13 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 30.40 g; WW: 29.07 Por; Potas: 1839.17 mg; Wapń: 254.97 mg; Fosfor: 637.96 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 151.32 mg;	Kcal: 2120.52 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz ogółem: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; Kw. tł. nasycone: 40.25 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1996.35 mg; Błonnik: 179.13 g; W tym cukry: 37.43 g; WW: 187.10 Por; Potas: 6482.64 mg; Wapń: 399.34 mg; Fosfor: 5332.09 mg; Żelazo: 45.31 mg; Magnez: 1513.19 mg;	Kcal: 2728.81 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz ogółem: 108.40 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; Kw. tł. nasycone: 61.58 g; Sól: 7.66 g; Sód: 2178.73 mg; Błonnik: 184.95 g; W tym cukry: 62.03 g; WW: 193.82 Por; Potas: 6817.50 mg; Wapń: 422.42 mg; Fosfor: 5403.29 mg; Żelazo: 46.48 mg; Magnez: 1537.49 mg;	Kcal: 1306.06 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz ogółem: 57.16 g; Węglowodany ogółem: 27.18 g; Sól: 3.08 g; Sód: 153.98 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 3.08 g; Sód: 740.22 mg; Błonnik: 23.59 g; W tym cukry: 21.99 g; WW: 15.48 Por; Potas: 2395.91 mg; Wapń: 285.35 mg; Fosfor: 699.64 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 204.73 mg;	Kcal: 2575.52 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 112.95 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw. tł. nasycone: 55.84 g; Sól: 7.64 g; Sód: 2171.96 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 42.81 g; WW: 32.16 Por; Potas: 3477.26 mg; Wapń: 399.90 mg; Fosfor: 1243.32 mg; Żelazo: 14.61 mg; Magnez: 355.81 mg;	Kcal: 1845.07 kcal; Białko ogółem: 61.26 g; Tłuszcz ogółem: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1178.23 mg; Błonnik: 30.40 g; W tym cukry: 23.58 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2702.63 mg; Wapń: 243.42 mg; Fosfor: 797.75 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 232.88 mg;	Kcal: 653.21 kcal; Białko ogółem: 29.92 g; Tłuszcz ogółem: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 84.77 g; Kw. tł. nasycone: 12.78 g; Sól: 2.12 g; Sód: 650.83 mg; Błonnik: 3.17 g; W tym cukry: 33.22 g; WW: 8.46 Por; Potas: 679.63 mg; Wapń: 547.33 mg; Fosfor: 459.28 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 56.00 mg;
		PH	Galaretka owocowa 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa 200 g		

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
15.12.2024 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z makreli - diety 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z makreli - diety 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z makreli - diety 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Rukola 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Dżem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z makreli - diety 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE) Dyńa duszona 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Dyńa duszona 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Kotlet mielony smażony na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE) Dyńa duszona 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Ciastka kruche 20 g (GLU)	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Ciastka kruche 20 g (GLU)	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)		
	Kolejda	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Szpinalak baby 10 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka piastowska 20 g (SOJ)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka piastowska 20 g (SOJ)	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml Szynka piastowska 20 g (SOJ)	Jabłko 1 szt		
	Kcal: 3160.88 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz ogółem: 149.61 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; Kw. tł. nasycone: 58.97 g; Sól: 8.32 g; Sód: 2452.18 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 81.54 g; WW: 35.18 Por; Potas: 3969.33 mg; Wapń: 998.49 mg; Fosfor: 1512.12 mg; Żelazo: 11.52 mg; Magnez: 332.50 mg;	Kcal: 2890.05 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz ogółem: 121.09 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; Kw. tł. nasycone: 2119.24 mg; Błonnik: 22.99 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 34.89 Por; Potas: 3432.51 mg; Wapń: 627.38 mg; Fosfor: 1140.81 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 221.76 mg;	Kcal: 2740.45 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz ogółem: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; Kw. tł. nasycone: 41.10 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2117.44 mg; Błonnik: 22.99 g; W tym cukry: 73.61 g; WW: 34.87 Por; Potas: 3427.51 mg; Wapń: 624.18 mg; Fosfor: 1138.41 mg; Żelazo: 7.48 mg; Magnez: 221.56 mg;	Kcal: 3244.47 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz ogółem: 140.20 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; Kw. tł. nasycone: 63.71 g; Sól: 9.49 g; Sód: 2383.40 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 90.01 g; WW: 38.19 Por; Potas: 3547.43 mg; Wapń: 660.94 mg; Fosfor: 1195.29 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 228.92 mg;	Kcal: 1844.96 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 195.33 g; Kw. tł. nasycone: 32.06 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1381.00 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 48.77 g; WW: 19.58 Por; Potas: 3165.86 mg; Wapń: 798.81 mg; Fosfor: 1232.40 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 285.46 mg;	Kcal: 3267.07 kcal; Białko ogółem: 142.16 g; Tłuszcz ogółem: 174.21 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kw. tł. nasycone: 73.53 g; Sól: 10.74 g; Sód: 2992.53 mg; Błonnik: 31.87 g; W tym cukry: 50.85 g; WW: 30.56 Por; Potas: 4324.98 mg; Wapń: 1216.18 mg; Fosfor: 1911.46 mg; Żelazo: 14.70 mg; Magnez: 434.73 mg;	Kcal: 2367.37 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz ogółem: 84.50 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; Kw. tł. nasycone: 16.18 g; Sól: 6.93 g; Sód: 1816.24 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 70.93 g; WW: 33.05 Por; Potas: 3145.91 mg; Wapń: 220.98 mg; Fosfor: 825.11 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 184.26 mg;	Kcal: 639.22 kcal; Białko ogółem: 27.39 g; Tłuszcz ogółem: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 76.55 g; Kw. tł. nasycone: 17.36 g; Sól: 2.60 g; Sód: 714.34 mg; Błonnik: 2.77 g; W tym cukry: 17.66 g; WW: 7.67 Por; Potas: 521.33 mg; Wapń: 558.78 mg; Fosfor: 427.36 mg; Żelazo: 1.19 mg; Magnez: 53.27 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Szynka staropolska 20 g (SOJ) Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata ziołowa 200 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (MLE)
	II S			Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SOJ)		Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SOJ)		
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOJ) Leczo warzywne z cukinią i cieciorą 100 g (GLU) Ryż na sytko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Risotto z warzywami (WEGE) 100 g Ryż na sytko 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOJ) Leczo warzywne z cukinią i cieciorą 100 g (GLU) Ryż na sytko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOJ) Leczo warzywne z cukinią i cieciorą 100 g (GLU) Ryż na sytko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOJ) Leczo warzywne z cukinią i cieciorą 100 g (GLU) Ryż na sytko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 100 g	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami b/ml 250 ml (MLE) Risotto z warzywami (WEGE) 100 g Ryż na sytko 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml 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)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
Kolejacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata masłowa 10 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 10 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 10 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 10 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata masłowa 10 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata masłowa 10 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata malinowa 200 ml Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Papryka świeża 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml Miód 25 g Cykoria 20 g
	PH	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml Ser żółty 20 g (MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	
	Kcal: 2656.66 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz ogółem: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; Kw. tł. nasycone: 39.74 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1742.08 mg; Błonnik: 31.63 g; W tym cukry: 98.67 g; WW: 40.71 Por; Potas: 3207.19 mg; Wapń: 1054.36 mg; Fosfor: 1375.08 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 350.59 mg;	Kcal: 2304.07 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz ogółem: 68.75 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; Kw. tł. nasycone: 40.49 g; Sól: 4.84 g; Sód: 884.08 mg; Błonnik: 20.98 g; W tym cukry: 82.84 g; WW: 35.41 Por; Potas: 2111.47 mg; Wapń: 633.33 mg; Fosfor: 724.17 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 150.55 mg;	Kcal: 2154.47 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz ogółem: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 4.83 g; Sód: 882.28 mg; Błonnik: 20.98 g; W tym cukry: 82.72 g; WW: 35.39 Por; Potas: 2106.47 mg; Wapń: 630.13 mg; Fosfor: 721.77 mg; Żelazo: 4.31 mg; Magnez: 150.35 mg;	Kcal: 2769.15 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 394.02 g; Kw. tł. nasycone: 57.93 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1091.06 mg; Błonnik: 22.20 g; W tym cukry: 78.59 g; WW: 39.29 Por; Potas: 2112.13 mg; Wapń: 666.01 mg; Fosfor: 870.97 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 189.95 mg;	Kcal: 1574.16 kcal; Białko ogółem: 43.66 g; Tłuszcz ogółem: 61.75 g; Węglowodany ogółem: 212.07 g; Kw. tł. nasycone: 29.51 g; Sól: 2.79 g; Sód: 614.29 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 74.70 g; WW: 21.22 Por; Potas: 3073.45 mg; Wapń: 702.39 mg; Fosfor: 910.30 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 281.14 mg;	Kcal: 2805.70 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz ogółem: 111.31 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; Kw. tł. nasycone: 57.84 g; Sól: 8.05 g; Sód: 1919.66 mg; Błonnik: 35.48 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 36.28 Por; Potas: 3563.80 mg; Wapń: 1260.78 mg; Fosfor: 1734.94 mg; Żelazo: 13.47 mg; Magnez: 460.26 mg;	Kcal: 1890.59 kcal; Białko ogółem: 60.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1390.34 mg; Błonnik: 23.00 g; W tym cukry: 67.49 g; WW: 32.46 Por; Potas: 1764.30 mg; Wapń: 476.66 mg; Fosfor: 703.50 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 173.60 mg;	Kcal: 623.96 kcal; Białko ogółem: 28.31 g; Tłuszcz ogółem: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 89.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 2.53 g; Sód: 644.86 mg; Błonnik: 3.62 g; W tym cukry: 28.00 g; WW: 8.95 Por; Potas: 655.85 mg; Wapń: 555.91 mg; Fosfor: 416.24 mg; Żelazo: 1.52 mg; Magnez: 55.11 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Dżem szt -25g 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pomidor b/skóry 60 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Polegawca ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka miczałowej 20 g (GLU)
	II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
17.12.2024 wtorek	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SOZ) Sos własny 100 ml (GLU) Kompot truskawkowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml Pałka z kurczaka gotwana 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Salata z jogurtem i pomidorami 150 g (MLE) Kompot truskawkowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SOZ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Kompot truskawkowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SOZ) Sos własny 100 ml (GLU) Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml Pałka z kurczaka gotwana 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Salata z jogurtem b/laktozy i pomidorami 150 g (MLE) Kompot truskawkowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	
		P	Kasza manna gotowana na gęsto z syropem owocowym b/ml 200 g (GLU)		Kasza manna na mleku gotowana z truskawkami 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku gotowana z truskawkami 200 g (GLU) Pomarańcza 1/2szt 100 g	Kasza manna na gęsto z syropem owocowym b/ml 200 g (GLU)	
Kolejca	Miód 25 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Cykoria 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Cykoria 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Cykoria 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Cykoria 10 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml Szynka delikatesowa drobiowa 40 g	Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Ph	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Roszponka 20 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Banan 200 g	
	Kcal: 2663.68 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz ogółem: 120.61 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; Kw. tł. nasycone: 33.02 g; Kw. tł. nasycone: 33.02 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1561.94 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 46.22 g; WW: 33.02 Por; Potas: 2951.29 mg; Wapń: 598.83 mg; Fosfor: 1076.39 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 219.93 mg;	Kcal: 2313.25 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.37 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; Kw. tł. nasycone: 41.81 g; Kw. tł. nasycone: 41.81 g; Sól: 3.61 g; Sód: 992.05 mg; Błonnik: 17.49 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 32.19 Por; Potas: 2229.31 mg; Wapń: 234.12 mg; Fosfor: 716.36 mg; Żelazo: 5.64 mg; Magnez: 142.38 mg;	Kcal: 2163.65 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.87 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Kw. tł. nasycone: 30.87 g; Kw. tł. nasycone: 30.87 g; Sól: 3.61 g; Sód: 990.25 mg; Błonnik: 17.49 g; W tym cukry: 41.26 g; WW: 32.17 Por; Potas: 2224.31 mg; Wapń: 230.92 mg; Fosfor: 713.96 mg; Żelazo: 5.62 mg; Magnez: 142.18 mg;	Kcal: 2818.49 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz ogółem: 114.85 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; Kw. tł. nasycone: 62.44 g; Kw. tł. nasycone: 62.44 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1348.33 mg; Błonnik: 19.35 g; W tym cukry: 45.56 g; WW: 35.23 Por; Potas: 2289.07 mg; Wapń: 250.10 mg; Fosfor: 734.86 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 141.98 mg;	Kcal: 1923.39 kcal; Białko ogółem: 71.23 g; Tłuszcz ogółem: 89.35 g; Węglowodany ogółem: 218.04 g; Kw. tł. nasycone: 36.38 g; Kw. tł. nasycone: 36.38 g; Sól: 2.95 g; Sód: 1051.93 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 40.16 g; WW: 21.82 Por; Potas: 2719.68 mg; Wapń: 662.68 mg; Fosfor: 1027.99 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 211.05 mg;	Kcal: 2973.68 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 168.22 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; Kw. tł. nasycone: 85.16 g; Kw. tł. nasycone: 85.16 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1928.03 mg; Błonnik: 29.72 g; W tym cukry: 41.67 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2480.08 mg; Wapń: 367.12 mg; Fosfor: 1123.14 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 279.13 mg;	Kcal: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.11 g; Kw. tł. nasycone: 19.11 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1161.09 mg; Błonnik: 20.89 g; W tym cukry: 69.68 g; WW: 33.55 Por; Potas: 2882.07 mg; Wapń: 454.52 mg; Fosfor: 758.69 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 203.18 mg;	Kcal: 688.92 kcal; Białko ogółem: 29.28 g; Tłuszcz ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 86.50 g; Kw. tł. nasycone: 17.51 g; Kw. tł. nasycone: 17.51 g; Sól: 3.08 g; Sód: 725.13 mg; Błonnik: 3.46 g; W tym cukry: 26.68 g; WW: 8.63 Por; Potas: 629.50 mg; Wapń: 563.01 mg; Fosfor: 434.48 mg; Żelazo: 1.30 mg; Magnez: 53.02 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
18.12.2024 środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Paprykarz 40 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Mleko 200 ml (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Mleko 200 ml (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Mleko 200 ml (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Paprykarz 20 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Paprykarz 40 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 10 g Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR)
	II Ś			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Racuchy drożdżowe z jabłkami 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE, SOJ) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE, SOJ) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE, SOJ) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g	Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml Ryż na sypko z mussem jabłkowym 200 g Sos na słodko 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)	
	P	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g Jabłko 1 szt	
	Kolejcia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 8 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 8 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałata masłowa 10 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka piastowska 20 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt
PI	Budyń waniliowy gotowany z syropem owocowym 200 ml (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwoną 30 g Herbata b/c 200 ml	Budyń waniliowy gotowany 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwoną 30 g Herbata b/c 200 ml	Budyń waniliowy gotowany z syropem owocowym na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)		
	Kcal: 2224.86 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz ogółem: 79.37 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; Kw. tł. nasycone: 42.95 g; Sól: 6.29 g; Sód: 1914.04 mg; Błonnik: 17.76 g; W tym cukry: 90.38 g; WW: 30.01 Por; Potas: 2446.21 mg; Wapń: 666.73 mg; Fosfor: 897.99 mg; Żelazo: 7.00 mg; Magnez: 264.09 mg;	Kcal: 2289.50 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz ogółem: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; Kw. tł. nasycone: 47.61 g; Sól: 4.77 g; Sód: 943.31 mg; Błonnik: 13.69 g; W tym cukry: 78.42 g; WW: 30.58 Por; Potas: 1770.53 mg; Wapń: 623.73 mg; Fosfor: 620.44 mg; Żelazo: 2.91 mg; Magnez: 116.71 mg;	Kcal: 2139.90 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 65.78 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; Kw. tł. nasycone: 36.67 g; Sól: 4.77 g; Sód: 941.51 mg; Błonnik: 13.69 g; W tym cukry: 78.30 g; WW: 30.56 Por; Potas: 1765.53 mg; Wapń: 620.53 mg; Fosfor: 618.04 mg; Żelazo: 2.89 mg; Magnez: 116.51 mg;	Kcal: 2518.27 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz ogółem: 97.09 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; Kw. tł. nasycone: 995.24 mg; Błonnik: 17.26 g; W tym cukry: 73.34 g; WW: 31.60 Por; Potas: 1696.89 mg; Wapń: 434.06 mg; Fosfor: 485.54 mg; Żelazo: 3.13 mg; Magnez: 106.91 mg;	Kcal: 1633.18 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 58.81 g; Węglowodany ogółem: 207.72 g; Kw. tł. nasycone: 33.38 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1657.95 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 70.66 g; WW: 21.04 Por; Potas: 4286.74 mg; Wapń: 700.64 mg; Fosfor: 1328.70 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 376.35 mg;	Kcal: 2322.79 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 88.01 g; Węglowodany ogółem: 274.33 g; Kw. tł. nasycone: 49.92 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2305.25 mg; Błonnik: 34.03 g; W tym cukry: 58.82 g; WW: 27.58 Por; Potas: 4485.12 mg; Wapń: 532.17 mg; Fosfor: 1397.09 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 421.98 mg;	Kcal: 1705.01 kcal; Białko ogółem: 42.74 g; Tłuszcz ogółem: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.71 g; Sól: 3.57 g; Sód: 599.68 mg; Błonnik: 17.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 30.46 Por; Potas: 1437.74 mg; Wapń: 97.91 mg; Fosfor: 264.96 mg; Żelazo: 3.51 mg; Magnez: 76.37 mg;	Kcal: 706.22 kcal; Białko ogółem: 31.24 g; Tłuszcz ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 94.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.70 g; Sól: 3.11 g; Sód: 720.67 mg; Błonnik: 2.88 g; W tym cukry: 25.89 g; WW: 9.48 Por; Potas: 560.69 mg; Wapń: 555.71 mg; Fosfor: 426.34 mg; Żelazo: 0.89 mg; Magnez: 50.28 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
19.12.2024 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Musztarda 7 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml Szynka zielonogórska 20 g (GLU)
	II Ś			Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Polewica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Banan 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Ziemniaki z zieloną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Zraz nadziewany brokulem gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Ziemniaki z zieloną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Zraz nadziewany brokulem gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Ziemniaki z zieloną 200 g Kompot owocowy 200 ml Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Ziemniaki z zieloną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml Ogórek kiszony ćwiartki 50 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Ziemniaki z zieloną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Ogórek kiszony ćwiartki 50 g	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE) Zraz nadziewany brokulem gotowany 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki z zieloną 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 200 ml (MLE)	drożdżówka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko 200 ml (MLE)	drożdżówka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko 200 ml (MLE)	Pomarańcza 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Pomarańcza 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Pomarańcza 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE) Miód 25 g	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójką 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Herbata malinowa 200 ml Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Dżem szt -25g 1 szt Mleko 150 ml (MLE) Rukola 10 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
PH	Gruszka gotowana 130 g	Gruszka gotowana 130 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z indykami 20 g (SOJ) Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka gotowana 130 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z indykami 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)			
	Kcal: 2688.02 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz ogółem: 91.50 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; Kw. tł. nasycone: 43.02 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2302.66 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 103.68 g; WW: 37.68 Por; Potas: 4458.32 mg; Wapń: 1074.54 mg; Fosfor: 1506.75 mg; Żelazo: 12.73 mg; Magnez: 386.97 mg;	Kcal: 2694.61 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; Kw. tł. nasycone: 38.30 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1931.12 mg; Błonnik: 26.87 g; W tym cukry: 118.61 g; WW: 32.79 Por; Potas: 5046.52 mg; Wapń: 992.69 mg; Fosfor: 1404.30 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 322.03 mg;	Kcal: 2249.81 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; Kw. tł. nasycone: 27.36 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1929.32 mg; Błonnik: 25.19 g; W tym cukry: 118.49 g; WW: 32.77 Por; Potas: 5041.52 mg; Wapń: 989.49 mg; Fosfor: 1417.43 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 321.83 mg;	Kcal: 2947.07 kcal; Białko ogółem: 139.24 g; Tłuszcz ogółem: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; Kw. tł. nasycone: 50.31 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2184.42 mg; Błonnik: 26.25 g; W tym cukry: 142.00 g; WW: 38.60 Por; Potas: 5393.32 mg; Wapń: 998.97 mg; Fosfor: 1473.43 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 350.86 mg;	Kcal: 1768.69 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz ogółem: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 307.7 g; Kw. tł. nasycone: 204.72 g; Sól: 5.81 g; Sód: 1786.55 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 74.59 g; WW: 20.48 Por; Potas: 4048.14 mg; Wapń: 845.30 mg; Fosfor: 1273.33 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 361.98 mg;	Kcal: 3116.48 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz ogółem: 128.15 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; Kw. tł. nasycone: 64.42 g; Sól: 11.77 g; Sód: 2780.21 mg; Błonnik: 38.23 g; W tym cukry: 103.59 g; WW: 36.06 Por; Potas: 5470.22 mg; Wapń: 907.87 mg; Fosfor: 1584.88 mg; Żelazo: 16.07 mg; Magnez: 547.95 mg;	Kcal: 1914.94 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Kw. tł. nasycone: 14.30 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1615.95 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 111.17 g; WW: 31.15 Por; Potas: 4202.73 mg; Wapń: 311.44 mg; Fosfor: 859.40 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 265.74 mg;	Kcal: 612.24 kcal; Białko ogółem: 29.50 g; Tłuszcz ogółem: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 65.64 g; Kw. tł. nasycone: 17.69 g; Sól: 3.00 g; Sód: 710.07 mg; Błonnik: 2.56 g; W tym cukry: 25.29 g; WW: 6.52 Por; Potas: 486.49 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 420.46 mg; Żelazo: 0.68 mg; Magnez: 46.72 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Masło 20 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Miód 25 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Szynka staropolska 20 g (SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR)	Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Szynka staropolska 40 g (SOJ) Chleb graham 80 g (GLU) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pomidory koktajlowe 20 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina 2 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g
	II Ś				Sok pomidorowy 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Sok pomidorowy 200 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)	
Obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Woda z cytryną 200 ml Marchewka gotowana kostka 150 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Woda z cytryną 200 ml Marchewka gotowana kostka 150 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską b/ml 250 ml (GLU) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Panna cotta 200 ml (MLE)	panna cotta 200 ml (MLE)		Panna cotta 200 ml (MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
Kolejca	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne 100 g (GLU) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Sałata masłowa 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Sałata masłowa 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Sałata masłowa 10 g Leczo warzywne 100 g (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g (SOJ) Cykoria 10 g Serek trójką 1 szt Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE)	
	Ph	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata b/c 200 ml Ser biały - plaster 20 g (MLE)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
	Kcal: 2710.24 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz ogółem: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; Kw. tł. nasycone: 36.86 g; Sól: 6.93 g; Sód: 1538.94 mg; Błonnik: 31.73 g; W tym cukry: 96.46 g; WW: 38.19 Por; Potas: 4130.65 mg; Wapń: 832.07 mg; Fosfor: 1347.21 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 309.58 mg;	Kcal: 2642.10 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz ogółem: 94.02 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; Kw. tł. nasycone: 45.66 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1080.00 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 88.67 g; WW: 36.16 Por; Potas: 2725.16 mg; Wapń: 821.92 mg; Fosfor: 807.09 mg; Żelazo: 5.16 mg; Magnez: 178.88 mg;	Kcal: 2492.50 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz ogółem: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; Kw. tł. nasycone: 34.71 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1078.20 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 88.55 g; WW: 36.14 Por; Potas: 2720.16 mg; Wapń: 818.72 mg; Fosfor: 804.69 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 178.68 mg;	Kcal: 2937.02 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz ogółem: 106.13 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; Kw. tł. nasycone: 52.48 g; Sól: 7.33 g; Sód: 1427.88 mg; Błonnik: 23.04 g; W tym cukry: 83.22 g; WW: 39.08 Por; Potas: 2603.22 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 871.79 mg; Żelazo: 4.98 mg; Magnez: 191.68 mg;	Kcal: 1518.63 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz ogółem: 56.17 g; Węglowodany ogółem: 197.85 g; Kw. tł. nasycone: 27.39 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1061.10 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 74.22 g; WW: 19.94 Por; Potas: 2972.63 mg; Wapń: 802.34 mg; Fosfor: 891.41 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 207.01 mg;	Kcal: 2824.13 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz ogółem: 125.70 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; Kw. tł. nasycone: 56.90 g; Sól: 9.32 g; Sód: 2218.05 mg; Błonnik: 34.14 g; W tym cukry: 64.07 g; WW: 31.87 Por; Potas: 4153.04 mg; Wapń: 1048.68 mg; Fosfor: 1495.60 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 330.50 mg;	Kcal: 1700.07 kcal; Białko ogółem: 60.84 g; Tłuszcz ogółem: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 255.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 4.27 g; Sód: 697.82 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 65.16 g; WW: 25.68 Por; Potas: 2138.56 mg; Wapń: 139.79 mg; Fosfor: 265.85 mg; Żelazo: 4.73 mg; Magnez: 119.32 mg;	Kcal: 535.92 kcal; Białko ogółem: 23.17 g; Tłuszcz ogółem: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 87.54 g; Kw. tł. nasycone: 7.68 g; Sól: 2.35 g; Sód: 382.85 mg; Błonnik: 3.43 g; W tym cukry: 26.10 g; WW: 8.87 Por; Potas: 573.98 mg; Wapń: 394.51 mg; Fosfor: 325.30 mg; Żelazo: 1.08 mg; Magnez: 44.32 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
21.12.2024 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60g Dżem 25 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Mixsałat 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Mixsałat 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mixsałat 10g Miód 25g Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR)
	II Ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka piastowska 20g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka piastowska 20g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 100g Buraczki gotowane kostka 100g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g Ziemniaki z zieleńnią 200g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab gotowany na parze 100g Kalaflor gotowany na parze 100g Buraczki gotowane kostka 100g Ziemniaki z zieleńnią 200g Kompot owocowy 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab gotowany na parze 100g Kalaflor gotowany na parze 100g Buraczki gotowane kostka 100g Ziemniaki z zieleńnią 100g Kompot owocowy b/c 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 100g Buraczki gotowane kostka 100g Ziemniaki z zieleńnią 200g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 100g Buraczki gotowane kostka 100g Ziemniaki z zieleńnią 200g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ) Schab gotowany na parze 100g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g Buraczki gotowane kostka 100g Ziemniaki z zieleńnią 200g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Galaretką z owocami 200g				Galaretką z owocami b/c 200g	Galaretką z owocami 200g		
	Kolejca	Miód 25g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100g (RYB) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60g Mixsałat 10g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Mixsałat 10g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100g (RYB)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Mixsałat 10g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100g (RYB)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Mixsałat 10g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100g (RYB)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100g (RYB) Papryka świeża 60g Mixsałat 10g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100g (RYB) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 60g Mixsałat 10g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Mixsałat 10g Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Herbata owocowa 200 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100g (RYB)	Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 20g Herbata owocowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20g Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
	PH	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100g	Kisiel owocowy 200 ml Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Marchew w słupkach 20g Herbata z cukrem 200 ml Szynka gotowana - wędlina 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Mus owocowy 100g	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 30g Herbata b/c 200 ml	Mus owocowy 100g		
		Kcal: 2394.50 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz ogółem: 86.55 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; Kw. tł. nasycone: 40.62 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1512.74 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 91.47 g; WW: 32.65 Por; Potas: 3781.02 mg; Wapń: 587.53 mg; Fosfor: 1082.18 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 339.33 mg;	Kcal: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz ogółem: 82.19 g; Węglowodany ogółem: 1174.44 mg; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 73.09 g; WW: 26.38 Por; Potas: 3626.45 mg; Wapń: 529.23 mg; Fosfor: 912.82 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 210.84 mg;	Kcal: 2006.25 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 32.58 g; Kw. tł. nasycone: 1150.14 mg; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 70.00 g; WW: 26.38 Por; Potas: 3346.25 mg; Wapń: 487.38 mg; Fosfor: 871.82 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 193.59 mg;	Kcal: 2671.79 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz ogółem: 103.54 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; Kw. tł. nasycone: 55.36 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1438.80 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 104.10 g; WW: 33.95 Por; Potas: 3484.17 mg; Wapń: 511.24 mg; Fosfor: 894.02 mg; Żelazo: 8.07 mg; Magnez: 201.29 mg;	Kcal: 1480.25 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz ogółem: 54.66 g; Węglowodany ogółem: 169.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 2.62 g; Sód: 625.82 mg; Błonnik: 19.79 g; W tym cukry: 55.91 g; WW: 17.17 Por; Potas: 3439.20 mg; Wapń: 507.61 mg; Fosfor: 999.00 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 279.64 mg;	Kcal: 2409.90 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz ogółem: 102.01 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; Kw. tł. nasycone: 50.62 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1460.33 mg; Błonnik: 33.50 g; W tym cukry: 63.93 g; WW: 29.12 Por; Potas: 4293.31 mg; Wapń: 624.63 mg; Fosfor: 1337.95 mg; Żelazo: 14.12 mg; Magnez: 416.46 mg;	Kcal: 1754.25 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz ogółem: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 12.11 g; Kw. tł. nasycone: 862.94 mg; Błonnik: 21.10 g; W tym cukry: 56.88 g; WW: 25.57 Por; Potas: 3007.75 mg; Wapń: 175.47 mg; Fosfor: 607.85 mg; Żelazo: 7.55 mg; Magnez: 164.04 mg;	Kcal: 634.79 kcal; Białko ogółem: 25.98 g; Tłuszcz ogółem: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 87.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 2.40 g; Sód: 541.75 mg; W tym cukry: 27.52 g; WW: 8.74 Por; Potas: 592.24 mg; Wapń: 399.07 mg; Fosfor: 329.81 mg; Żelazo: 1.23 mg; Magnez: 47.76 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,