

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 22 do dnia 2024- 12- 31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogotłbiakowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Pasta warzywna 100 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40g Pasta warzywna 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta warzywna 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna 50 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Szynka piastowska 20 g (SOJ) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta warzywna 100 g Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE)	
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Rozspanka 10 g Herbata z cukrem 200 ml		Serek bieluch 1 szt (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rozspanka 10 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 100 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU) Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko gotowane na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Dyńia gotowana w kostce 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko gotowane na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Dyńia gotowana w kostce 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko gotowane na parze 100 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Brukselka gotowana na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 100 g Sałata szwedzka 100 g (GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko gotowane na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Dyńia gotowana w kostce 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g		Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g		Sok owocowy 200 ml Biskopki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser topiony trójkąt z szynką/z ziołami 2szt 50 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały – plaster 30 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały – plaster 30 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 30 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser biały – plaster 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU)	
	Pn	Jogurt truskawkowy 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt truskawkowy 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Papryka świeża 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (MLE)	
		Kcal: 2217.27 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz ogółem: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; Kw. tł. nasycone: 46.38 g; Sól: 6.80 g; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.35 g;	Kcal: 2154.42 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz ogółem: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; Kw. tł. nasycone: 39.70 g; Sól: 4.83 g; Błonnik: 24.05 g; W tym cukry: 63.51 g;	Kcal: 1955.42 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz ogółem: 57.91 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Kw. tł. nasycone: 28.54 g; Sól: 4.82 g; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 62.01 g;	Kcal: 2766.73 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz ogółem: 112.10 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; Kw. tł. nasycone: 63.93 g; Sól: 6.46 g; Błonnik: 26.45 g; W tym cukry: 86.66 g;	Kcal: 1110.76 kcal; Białko ogółem: 45.01 g; Tłuszcz ogółem: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 145.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 3.46 g; Błonnik: 12.27 g; W tym cukry: 41.76 g;	Kcal: 2069.67 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz ogółem: 91.15 g; Węglowodany ogółem: 227.53 g; Kw. tł. nasycone: 51.75 g; Sól: 7.38 g; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 55.65 g;	Kcal: 1901.93 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz ogółem: 54.97 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; Kw. tł. nasycone: 15.66 g; Sól: 5.08 g; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 58.16 g;	Kcal: 711.96 kcal; Białko ogółem: 36.33 g; Tłuszcz ogółem: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 82.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.91 g; Sól: 2.77 g; Błonnik: 4.39 g; W tym cukry: 29.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 22 do dnia 2024- 12- 31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogotłbiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Ser biały –plaster 50g(MLE) Dżem truskawkowy – 25g 1szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Ser biały – plaster 25 g (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster b/laktozy 50 g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 20 g Ser żółty 30 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ)
	II ś			Jabłko gotowane 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Jabłko gotowane 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz drobiowy duszony 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Salata z jogurtem i pomidorkami 100 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Salata z jogurtem i pomidorkami 100 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Salata z jogurtem i pomidorkami 100 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Salata z jogurtem i pomidorkami 100 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Salata z jogurtem i pomidorkami 100 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE) Ciastka kruche 20 g (GLU)			Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE) Ciastka kruche 20 g (GLU)	Koktajl owocowy b/ml 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Ogórek kiszony 60 g Serek Deliser 2 szt (MLE) Miód 25 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Rukola 10 g Miód 25 g Serek Haga 2 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Rukola 10 g Miód 25 g Serek Haga 2 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Rukola 10 g Miód 25 g Serek Haga 2 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 20 g Ogórek kiszony 60 g Serek Haga 1 szt (MLE) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Ogórek kiszony 60 g Serek Haga 2 szt (MLE) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Rukola 10 g Miód 25 g Ser żółty b/laktozy 30g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 10 g Herbata ziołowa 200 ml Ser mozzarella 20 g (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ,MLE)
		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2314.63 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; Kw. tł. nasycone: 36.41 g; Sól: 5.54 g; Błonnik: 22.55 g; W tym cukry: 79.13 g;	Kcal: 2149.57 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; Kw. tł. nasycone: 43.90 g; Sól: 4.65 g; Błonnik: 13.00 g; W tym cukry: 61.32 g;	Kcal: 1995.89 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; Kw. tł. nasycone: 32.91 g; Sól: 4.65 g; Błonnik: 12.83 g; W tym cukry: 61.26 g;	Kcal: 2458.14 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz ogółem: 94.37 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; Kw. tł. nasycone: 54.90 g; Sól: 5.79 g; Błonnik: 16.18 g; W tym cukry: 62.33 g;	Kcal: 1323.48 kcal; Białko ogółem: 55.01 g; Tłuszcz ogółem: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 168.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.63 g; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 53.13 g;	Kcal: 2345.01 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz ogółem: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Kw. tł. nasycone: 55.87 g; Sól: 6.93 g; Błonnik: 28.87 g; W tym cukry: 56.12 g;	Kcal: 1966.84 kcal; Białko ogółem: 67.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; Kw. tł. nasycone: 22.27 g; Sól: 4.63 g; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 74.38 g;	Kcal: 577.57 kcal; Białko ogółem: 30.86 g; Tłuszcz ogółem: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 77.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.88 g; Błonnik: 2.90 g; W tym cukry: 17.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Bułka ze szpinakiem 1szt (GLU) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M z sosem tatarskim 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 40 g Papryka świeża 40 g Mus jabłkowy 100 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 100 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 100 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 100 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Bułka ze szpinakiem 1/2 sztuki (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 40 g Papryka świeża 40 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Bułka ze szpinakiem 1/2 szt (GLU) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M z sosem tatarskim 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 40 g Papryka świeża 40 g Mus jabłkowy 100 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek wiejski b/laktozy 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 100 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Sznycka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Mix sałat 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
		II Ś			Pieczycwo chrupkie 40 g Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Cykorja 10 g Ćw. gruski b/s 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Pieczycwo chrupkie 40 g Masło 10 g (MLE) Serek topiony "FIT" 1 szt Rzodkiewka czerwona 30 g Ćw gruski b/s 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Zupa marchwianka zabieleną z kostką warzyw, majerankiem i ziemniakami z zieleńnią 250 ml (MLE) Makaron gotowany ze szpinakiem i pokruszonym białym serem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Kompot z suszu owocowego 200 ml	Zupa krem z selera z włoszczyzną i drobnymi grzankami ziołowymi 250 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany ze szpinakiem i pokruszonym białym serem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Dymia puree 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Kompot z suszu owocowego 200 ml		Pieczycwo chrupkie 40 g Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Cykorja 10 g Ćw. gruski b/s 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa marchwianka zabieleną z kostką warzyw, majerankiem i ziemniakami z zieleńnią 250 ml (MLE) Makaron gotowany ze szpinakiem i pokruszonym białym serem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Kompot z suszu owocowego b/c 200 ml	Zupa marchwianka zabieleną z kostką warzyw, majerankiem i ziemniakami z zieleńnią 250 ml (MLE) Makaron ze szpinakiem i pokruszonym białym serem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Kompot z suszu owocowego b/c 200 ml	Zupa krem z selera z włoszczyzną i drobnymi grzankami ziołowymi b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i pokruszonym białym serem b/laktozy 100 g (GLU, JAJ, MLE) Dymia puree 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Kompot z suszu owocowego 200 ml		
	Piernik staropolski 50 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ) Herbata święteczna z miodem 200 ml		Jabłko pieczone po królewsku 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Jabłko pieczone po królewsku 1 szt Herbata święteczna b/c 200 ml	Jabłko pieczone po królewsku 1szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone po królewsku 1 szt Sok owocowy 1 szt		
	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ryba filet z Morszczuka po grecku, smażona 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pierogi z kapustą polane maselkiem, gotowane 80 g (GLU, JAJ, MCK) Pomarańcza 1 szt Ogórek świeży 60 g Dżem z czarnej porzeczki szt - 25g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pierogi z twarogiem polane maselkiem, gotowane 80 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Banan 1 szt Roszponka 10 g Dżem truskawkowy szt - 25g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pierogi z twarogiem polane maselkiem, gotowane 80 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Banan 1 szt Roszponka 10 g Dżem truskawkowy szt - 25g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pierogi z twarogiem polane maselkiem, gotowane 80 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Banan 1 szt Roszponka 10 g Dżem truskawkowy szt - 25g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba filet z Morszczuka po grecku 40 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pierogi z kapustą polane maselkiem, gotowane 40 g (GLU, JAJ, MCK) Ogórek świeży 60 g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ryba filet z Morszczuka po grecku 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pierogi z kapustą polane maselkiem, gotowane 80 g (GLU, JAJ, MCK) Pomarańcza 1 szt Ogórek świeży 60 g Dżem z czarnej porzeczki szt - 25g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Banan 1 szt Roszponka 10 g Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Herbata malinowa 200 ml Miód 25 g Sznycka piastowska 20 g (SOJ) Marchew w słupkach 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g	
	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały krojony z koperkiem kleksem jogurtu nat. 30 g (MLE) Herbata zielona 200 ml Sałata lodowa z warzywami posypana pestkami dyni z oliwą 20 g	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały krojony z koperkiem i kleksem jogurtu nat. 30 g (MLE) Sałata lodowa z warzywami posypana pestkami dyni z oliwą 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Gruszka 1 szt			
	Kcal: 2408.21 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 87.71 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; Kw. tł. nasycone: 36.38 g; Sól: 5.09 g; Błonnik: 34.89 g; W tym cukry: 104.85 g;	Kcal: 2363.49 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; Kw. tł. nasycone: 37.20 g; Sól: 3.31 g; Błonnik: 29.07 g; W tym cukry: 121.42 g;	Kcal: 2134.89 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 61.25 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 3.21 g; Błonnik: 29.07 g; W tym cukry: 121.30 g;	Kcal: 2901.69 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz ogółem: 105.83 g; Węglowodany ogółem: 410.13 g; Kw. tł. nasycone: 53.14 g; Sól: 3.86 g; Błonnik: 36.45 g; W tym cukry: 141.72 g;	Kcal: 1721.38 kcal; Białko ogółem: 67.48 g; Tłuszcz ogółem: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 249.99 g; Kw. tł. nasycone: 22.68 g; Sól: 4.08 g; Błonnik: 33.74 g; W tym cukry: 82.05 g;	Kcal: 2930.74 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz ogółem: 110.58 g; Węglowodany ogółem: 414.93 g; Kw. tł. nasycone: 49.93 g; Sól: 6.73 g; Błonnik: 51.27 g; W tym cukry: 113.19 g;	Kcal: 1642.41 kcal; Białko ogółem: 56.61 g; Tłuszcz ogółem: 51.62 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 2.86 g; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 118.20 g;	Kcal: 739.75 kcal; Białko ogółem: 30.98 g; Tłuszcz ogółem: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 95.09 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 3.21 g; Błonnik: 3.59 g; W tym cukry: 34.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 22 do dnia 2024- 12- 31 12\_K\_WSD

środa		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2024-12-25	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Kurczak - kawałki filetu z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 40 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 10 g Mandarynka 1 szt Cukierki 20 g (GLU, SKR, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Kurczak - kawałki filetu z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (SOJ, SEL) Jabłko pieczone 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) laska świąteczka -lizak 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Kurczak - kawałki filetu z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (SOJ, SEL) Jabłko pieczone 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) laska świąteczka -lizak 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Kurczak - kawałki filetu z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (SOJ, SEL) Jabłko pieczone 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) laska świąteczka -lizak 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Kurczak - kawałki filetu z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 20 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Kurczak - kawałki filetu z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 40 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Czekolada b/c 10 g (SOJ)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Kurczak - kawałki filetu z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (SOJ, SEL) Mandarynka 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml laska świąteczka -lizak 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Szynka dziadka 20 g (GLU)
	II Ś			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z owocami, orzechami i ziarnami 40 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z owocami, orzechami, ziarnami 40 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)			
2024-12-25	Obiad	Zupa pomidorowa zabieleną z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet de volaille smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa z zasmażką 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki puree z zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wieprzowa gotowana w białym sosie beszamelowym 100 g Kalafor gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki puree z zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml		Zupa pomidorowa zabieleną z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wieprzowa gotowana 100 g Kalafor gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki puree z zieleciną 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wieprzowa gotowana 100 g Kalafor gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki puree z zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wieprzowa gotowana 100 g Kalafor gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki puree z zieleciną 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml		
	P	Sernik tradycyjny z rodzynkami 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200ml	Babka maślana 50 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Babka maślana 50 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Pomarańcza 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		
2024-12-25	Kolekcja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykorcia 10 g Dżem malinowy szt - 25g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykorcia 10 g Dżem malinowy szt - 25g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykorcia 10 g Dżem malinowy szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykorcia 10 g Dżem malinowy szt - 25g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 20 g (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (JAJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykorcia 10 g Dżem malinowy szt - 25g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykorcia 10 g Dżem malinowy szt - 25g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykorcia 10 g Dżem malinowy szt - 25g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE)
	Pn	Kasza manna gotowana na gęsto z syropem owocowym b/ml 200 g (GLU)		Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata owocowa o smaku żurawinowym 200 ml		Kasza manna gotowana 200 g (GLU)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwonka 30 g Herbata owocowa o smaku żurawinowym b/c 200 ml	Kasza manna gotowana na gęsto z syropem owocowym b/ml 200 g (GLU)	
	Kcal: 2903.11 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz ogółem: 106.49 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; Kw. Tł. nasycone: 36.72 g; Sól: 6.62 g; Błonnik: 28.55 g; W tym cukry: 81.06 g;	Kcal: 2614.84 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; Kw. Tł. nasycone: 32.32 g; Sól: 5.16 g; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 97.72 g;	Kcal: 2465.24 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; Kw. Tł. nasycone: 21.38 g; Sól: 5.15 g; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 97.60 g;	Kcal: 3234.22 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz ogółem: 101.52 g; Węglowodany ogółem: 466.39 g; Kw. Tł. nasycone: 46.91 g; Sól: 5.92 g; Błonnik: 32.65 g; W tym cukry: 116.00 g;	Kcal: 1645.46 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 226.72 g; Kw. Tł. nasycone: 19.46 g; Sól: 4.09 g; Błonnik: 21.01 g; W tym cukry: 54.02 g;	Kcal: 2658.92 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz ogółem: 103.61 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. Tł. nasycone: 323.08 g; Sól: 14.24 g; Błonnik: 90.84 g; W tym cukry: 2323.89 g;	Kcal: 2236.17 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz ogółem: 59.68 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; Kw. Tł. nasycone: 12.47 g; Sól: 4.98 g; Błonnik: 26.93 g; W tym cukry: 77.73 g;	Kcal: 639.27 kcal; Białko ogółem: 31.54 g; Tłuszcz ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 85.84 g; Kw. Tł. nasycone: 13.06 g; Sól: 3.04 g; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 26.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-26 czwartek	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Pasta z makreli z ogórkiem 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka świeża 60 g Rzodkiewka biała 40 g Powidła śliwkowe 30 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mozaikowa 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB) Banan 1 szt Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka mozaikowa 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB) Banan 1 szt Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mozaikowa 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB) Banan 1 szt Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z zieloną pietruszką 50 g (RYB) Papryka świeża 60 g Rzodkiewka biała 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Pasta z makreli z ogórkiem 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka świeża 60 g Rzodkiewka biała 40 g Powidła śliwkowe 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB) Banan 1 szt Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Poledwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE)
	II S					Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidory koktajlowe 30 g Kiwi 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)			
	Obiad	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU) Pieczeń ze schabu nadziewana suszonymi pomidorami 100 g Sos własny 100 ml (GLU, MLE) Surówka ze świeżych warzyw mieszanych z ziołowym dressingiem 100 g (MLE) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z owoców sezonowych 200 ml	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU) Schab - bitka gotowana 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Szpinał na ciepło ze śmietanką 100 g (GLU) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z owoców sezonowych 200 ml			Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU) Schab - bitka gotowana 100 g Surówka ze świeżych warzyw mieszanych z ziołowym dressingiem 100 g (MLE) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z owoców sezonowych b/c 200 ml	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU) Schab - bitka gotowana 100 g Surówka ze świeżych warzyw mieszana z ziołowym dressingiem 100 g (MLE) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z owoców sezonowych b/c 200 ml	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU) Schab - bitka gotowana 100 g Sos jarzynowy b/ml 100 ml (GLU, MLE) Szpinał na ciepło 100 g (GLU) Marchewka z groszkiem b/ml 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z owoców sezonowych 200 ml	
	a	Makowiec zwijany 100 g Pomarańcza 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) Gruszka pieczona 130 g		Pomarańcza 1 szt	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Gruszka pieczona 130 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Bigos z mięsa wp. 100 g (GLU) warzywa w słupkach 60 g Mix sałat 10 g Dżem jagodowy szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Jabłko prażone 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Jabłko prażone 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Jabłko prażone 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) warzywa w słupkach 60 g Mix sałat 10 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) warzywa w słupkach 60 g Mix sałat 10 g Dżem jagodowy szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Jabłko prażone 1 szt Herbata owocowa 200 ml Twarożek z koperkiem b/laktozy 50 g (MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata owocowa 200 ml Ogórek kiszony 20 g Roszponka 10 g
Pi	Kefir 150 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak w plastrach z warzywami w galarecie 40 g (SOJ, SEL) Sałatka z pomidora b/s ze szpinakiem baby 50 g Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak w plastrach z warzywami w galarecie 40 g (SOJ, SEL) Sałatka z pomidora b/s ze szpinakiem baby 50 g Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak w plastrach z warzywami w galarecie 40 g (SOJ, SEL) Sałatka z pomidora b/s ze szpinakiem baby 50 g Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany z warzywami w galarecie 40 g (SOJ, SEL) Sałatka z pomidora b/s, ogórka świeżego b/s, cebulki 50 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)		
	Kcal: 2678.58 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz ogółem: 111.16 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; Kw. tł. nasycone: 40.40 g; Sól: 7.56 g; Błonnik: 35.34 g; W tym cukry: 100.65 g;	Kcal: 2641.76 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz ogółem: 84.92 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; Kw. tł. nasycone: 34.14 g; Sól: 5.07 g; Błonnik: 31.97 g; W tym cukry: 135.88 g;	Kcal: 2492.16 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; Kw. tł. nasycone: 23.20 g; Sól: 5.07 g; Błonnik: 31.97 g; W tym cukry: 135.76 g;	Kcal: 3414.94 kcal; Białko ogółem: 144.60 g; Tłuszcz ogółem: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 490.69 g; Kw. tł. nasycone: 46.48 g; Sól: 7.80 g; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 155.89 g;	Kcal: 1306.98 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz ogółem: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 162.19 g; Kw. tł. nasycone: 19.16 g; Sól: 2.74 g; Błonnik: 24.08 g; W tym cukry: 53.09 g;	Kcal: 2968.45 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz ogółem: 120.48 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; Kw. tł. nasycone: 52.50 g; Sól: 11.27 g; Błonnik: 39.86 g; W tym cukry: 74.55 g;	Kcal: 2283.88 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz ogółem: 69.66 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.99 g; Sól: 4.41 g; Błonnik: 31.40 g; W tym cukry: 107.52 g;	Kcal: 596.10 kcal; Białko ogółem: 30.16 g; Tłuszcz ogółem: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 57.26 g; Kw. tł. nasycone: 17.05 g; Sól: 3.31 g; Błonnik: 2.90 g; W tym cukry: 25.77 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 22 do dnia 2024- 12- 31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Bułka kajzerka 1szt (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Bułka kajzerka 1szt (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Herbata ziołowa - melisa 200 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Herbata ziołowa - melisa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 20 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Rukola 10 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU)	
	II S			Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEŻ)		Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEŻ)			
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Ryba smażona w cieście naleśnikowym 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Woda z cytryną 200 ml Marchewka duszona 100 g (GLU)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Ryba smażona w cieście naleśnikowym 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml Marchewka duszona 100 g (GLU)	Zupa szpinakowa z laną kłuską b/ml 250 ml (GLU, MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml			
	P	Galaretka z owocami 200 g				Galaretka z owocami 200 g Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Galaretka z owocami 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Poleđwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Poleđwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Poleđwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Poleđwica wiśniowa wieprzowa 20 g (SOJ, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Poleđwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt owocowy b/laktozy 100g 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Roszponka 10 g Buraczki gotowane 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)		
	Pn	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata b/c 200 ml	Jabłko 1 szt		
		Kcal: 2207.78 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 7.72 g; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 49.91 g;	Kcal: 2344.09 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Kw. tł. nasycone: 36.56 g; Sól: 5.02 g; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 51.02 g;	Kcal: 2194.49 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.35 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; Kw. tł. nasycone: 25.62 g; Sól: 5.01 g; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 50.90 g;	Kcal: 2751.26 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz ogółem: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; Kw. tł. nasycone: 45.42 g; Sól: 6.07 g; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 77.92 g;	Kcal: 1374.88 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 155.40 g; Kw. tł. nasycone: 22.38 g; Sól: 4.69 g; Błonnik: 20.21 g; W tym cukry: 33.68 g;	Kcal: 2422.85 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz ogółem: 102.43 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 44.67 g; Sól: 8.82 g; Błonnik: 31.46 g; W tym cukry: 53.67 g;	Kcal: 1749.87 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 239.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 4.61 g; Błonnik: 19.18 g; W tym cukry: 44.18 g;	Kcal: 696.93 kcal; Białko ogółem: 29.75 g; Tłuszcz ogółem: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 88.19 g; Kw. tł. nasycone: 17.47 g; Sól: 2.79 g; Błonnik: 3.10 g; W tym cukry: 27.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łątwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek trójkąt topiony z szynką/ziółowy 1 szt Pomidor b/skóry 20 g Miód 25 g Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś			Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Szynka delikatkowa drobiowa 30 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem 150 g (MLE, SO2) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z miętą 200 ml Dynia duszona 100 g (GLU)	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem 150 g (MLE, SO2) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem 150 g (MLE, SO2) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (MLE) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem 150 g (MLE, SO2) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem 150 g Sos jogurtowo-owocowy (b/laktozy) 50 g (MLE) Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z miętą 200 ml Dynia duszona 100 g (GLU)		
	P.	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Biskopki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Biskopki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Biskopki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mix салат 10 g Miód 25 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Mix салат 10 g Miód 25 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mix салат 10 g Miód 25 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Mix салат 10 g Miód 25 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Roszponka 10 g Szynka piastowska 20 g (SOJ)
	P.n	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 30 g Szynka staropolska 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
		Kcal: 2166.16 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz ogółem: 70.47 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; Kw. tł. nasycone: 41.98 g; Sól: 5.09 g; Błonnik: 32.47 g; W tym cukry: 97.16 g;	Kcal: 1999.12 kcal; Białko ogółem: 62.80 g; Tłuszcz ogółem: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; Kw. tł. nasycone: 40.43 g; Sól: 4.69 g; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 78.49 g;	Kcal: 1849.52 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 51.36 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; Kw. tł. nasycone: 29.48 g; Sól: 4.69 g; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 78.37 g;	Kcal: 2438.81 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz ogółem: 86.56 g; Węglowodany ogółem: 331.82 g; Kw. tł. nasycone: 52.78 g; Sól: 6.96 g; Błonnik: 20.74 g; W tym cukry: 83.11 g;	Kcal: 1476.21 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz ogółem: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 236.74 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 3.55 g; Błonnik: 29.67 g; W tym cukry: 86.78 g;	Kcal: 2299.06 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 89.17 g; Węglowodany ogółem: 298.27 g; Kw. tł. nasycone: 53.97 g; Sól: 6.92 g; Błonnik: 37.73 g; W tym cukry: 75.60 g;	Kcal: 1618.42 kcal; Białko ogółem: 47.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 282.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 4.44 g; Błonnik: 20.94 g; W tym cukry: 66.49 g;	Kcal: 669.39 kcal; Białko ogółem: 31.48 g; Tłuszcz ogółem: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 78.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 3.52 g; Błonnik: 2.88 g; W tym cukry: 25.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 22 do dnia 2024- 12- 31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet
2024-12-29 niedziela	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek trójkąć topiony z szynką/ziolowy 2 szt (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Pasta z jajka i tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, GOR) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka i tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, GOR) Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka i tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, GOR) Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, GOR) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek trójkąć topiony z szynką/ziolowy 2 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Pasta z jajka i tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, GOR) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka i tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, GOR) Miód 25 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE)
	II Ś			Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU, MLE)		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 250 ml (MLE) Kotlet mielony drobiowy w sezamie smażony 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z jabłek 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 250 ml (MLE) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 250 ml (MLE) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 250 ml (MLE) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 250 ml (MLE) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 250 ml Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok warzywny 250 ml Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok warzywny 250 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok warzywny 250 ml	Sok warzywny 250 ml	Sok warzywny 250 ml Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Kiwi 90 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sernik 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sernik 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Fromage 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Herbata malinowa 200 ml Cykorja 10 g Pomidor 20 g Miód 25 g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE)
		Budyń waniliowy gotowany z owocami 200 ml (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Szynka złociста 30 g (SOJ, MLE, SEL) Herbata ziołowa 200 ml	Budyń waniliowy gotowany z owocami 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)	
	Kcal: 2932.69 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz ogółem: 129.69 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; Kw. tł. nasycone: 55.86 g; Sól: 9.96 g; Błonnik: 27.60 g; W tym cukry: 100.16 g;	Kcal: 2575.57 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz ogółem: 92.81 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; Kw. tł. nasycone: 45.04 g; Sól: 8.08 g; Błonnik: 19.45 g; W tym cukry: 82.97 g;	Kcal: 2425.97 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz ogółem: 76.31 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; Kw. tł. nasycone: 34.09 g; Sól: 8.07 g; Błonnik: 19.45 g; W tym cukry: 82.85 g;	Kcal: 3125.89 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz ogółem: 112.58 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; Kw. tł. nasycone: 56.99 g; Sól: 8.77 g; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 70.68 g;	Kcal: 1671.05 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 207.95 g; Kw. tł. nasycone: 27.58 g; Sól: 5.76 g; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 80.11 g;	Kcal: 3104.67 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz ogółem: 128.53 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; Kw. tł. nasycone: 64.28 g; Sól: 10.61 g; Błonnik: 35.00 g; W tym cukry: 69.27 g;	Kcal: 2053.55 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz ogółem: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.64 g; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 66.69 g;	Kcal: 610.05 kcal; Białko ogółem: 24.36 g; Tłuszcz ogółem: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 96.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.33 g; Sól: 2.14 g; Błonnik: 3.14 g; W tym cukry: 35.30 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 22 do dnia 2024- 12- 31 12\_K\_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-30 poniedziałek	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Serek Tartare 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Serek Tartare 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Serek Tartare 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Marchew w słupkach 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szpinak baby 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (MLE)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 30 g (GLU) Szpinak baby 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Papryka świeża 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata malinowa b/c 200 ml			
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOZ) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SOZ) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i jogurtem 100 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOZ) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i jogurtem 100g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOZ) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i jogurtem 100g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SOZ) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SOZ) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot z truskawek 200 ml			
P.		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli (suche) 40 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)				Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g			
	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 60 g Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Herbata z cukrem 200 ml Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka z indykiem 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE)	
	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Gruszka 1 szt			
	Kcal: 1900.36 kcal; Białko ogółem: 57.22 g; Tłuszcz ogółem: 73.99 g; Węglowodany ogółem: 270.69 g; Kw. tł. nasycone: 39.82 g; Sól: 4.79 g; Błonnik: 27.16 g; W tym cukry: 47.11 g;	Kcal: 1931.75 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz ogółem: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; Kw. tł. nasycone: 41.08 g; Sól: 4.57 g; Błonnik: 17.16 g; W tym cukry: 38.31 g;	Kcal: 1782.15 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 258.40 g; Kw. tł. nasycone: 30.13 g; Sól: 4.57 g; Błonnik: 17.16 g; W tym cukry: 38.19 g;	Kcal: 2432.52 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz ogółem: 103.14 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; Kw. tł. nasycone: 58.15 g; Sól: 7.25 g; Błonnik: 20.52 g; W tym cukry: 50.53 g;	Kcal: 1189.74 kcal; Białko ogółem: 43.55 g; Tłuszcz ogółem: 48.02 g; Węglowodany ogółem: 156.34 g; Kw. tł. nasycone: 23.84 g; Sól: 2.60 g; Błonnik: 21.48 g; W tym cukry: 31.16 g;	Kcal: 2137.71 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz ogółem: 99.09 g; Węglowodany ogółem: 259.17 g; Kw. tł. nasycone: 55.51 g; Sól: 7.24 g; Błonnik: 36.42 g; W tym cukry: 43.22 g;	Kcal: 1501.45 kcal; Białko ogółem: 49.04 g; Tłuszcz ogółem: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 249.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 4.40 g; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 43.35 g;	Kcal: 712.92 kcal; Białko ogółem: 34.10 g; Tłuszcz ogółem: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 86.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 2.95 g; Błonnik: 3.15 g; W tym cukry: 27.05 g;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. Tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. Łatwooprzyw. Węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Bułka z ziarnami 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor b/s z cebulką dymką 60 g Pasta warzywna z zieloną 100g Miód 25 g Kakao gotowane 200ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szyńska złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szyńska złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały – plaster 30 g (MLE) Herbata owocowa o smaku wiśniowym 200 ml Cykorja 10 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Pomidor b/s z cebulką dymką 60 g Pasta warzywna z zieloną 50 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Szyńska złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor b/s z cebulką dymką 60 g Pasta warzywna z zieloną 100 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 100 g Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Herbata z cukrem 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 20 g Dżem szt – 25g 1 szt Buraczki gotowane w kostce 20 g
	II Ś					Tosty zapiekane z szynką i serem 50 g (GLU, SOJ) Ketchup 15 g Surówka z warzyw mieszanych z kukurydzą i oliwą 50 g (MLE) Herbata owocowa o smaku wiśniowym b/c 200 ml			
2024-12-31 wtorek	Obiad	Zupa ogórkowa z tartą włoszczyzną, mięsem drobiowym i ziemniakami 250 ml (MLE) Rollo naleśnikowe smażone z kurczakiem i warzywami zapiekane z serem podane z sosem czosnkowym 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z bułeczką 100 g (GLU) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana z tartą włoszczyzną i zielonym groszkiem, zabieleną z koperkiem 250 ml (MLE) Rolada z mięsa z indyka faszerowana szpinakiem, gotowana 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałatka z jarzyn gotowanych 100 g (JAJ, GOR) Kasza kuskus gotowana z zieloną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana z tartą włoszczyzną i zielonym groszkiem, zabieleną z koperkiem 250 ml (MLE) Roladka z filetu z indyka faszerowana szpinakiem, gotowana 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Woda z pomarańczą 200ml Kasza kuskus gotowana z zieloną 100 g (GLU)	Zupa ziemniaczana z tartą włoszczyzną i zielonym groszkiem, zabieleną z koperkiem 250 ml (MLE) Rolada z filetu z indyka faszerowana szpinakiem, gotowana 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Woda z pomarańczą 200 ml Kasza kuskus gotowana z zieloną 200 g (GLU)	Zupa ziemniaczana z tartą włoszczyzną i zielonym groszkiem, zabieleną z koperkiem b/ml 250 ml (MLE) Rolada z mięsa z indyka faszerowana szpinakiem, gotowana 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Woda z pomarańczą 200 ml Kasza kuskus gotowana z zieloną 200 g (GLU)	Zupa ziemniaczana z tartą włoszczyzną i zielonym groszkiem, zabieleną z koperkiem 250 ml (MLE) Rolada z mięsa z indyka faszerowana szpinakiem, gotowana 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata z jarzyn gotowanych 100 g (JAJ, GOR) Kasza kuskus gotowana z zieloną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Galaretko o smaku truskawkowym z kawałkami owoców i z bitą śmietaną 200 g (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami i bitą śmietaną 200 g (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Galaretko o smaku truskawkowym z kawałkami owoców 200 g (MLE)	Galaretko o smaku truskawkowym z kawałkami owoców 200 g (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szyńska zielonogórska 40 g (GLU) Serek grani ze sżczypiorkiem 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g Rzdokiewka czerwona 50 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szyńska zielonogórska 40 g (GLU) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko prażone 1 szt Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szyńska zielonogórska 40 g (GLU) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko prażone 1 szt Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szyńska zielonogórska 40 g (GLU) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko prażone 1 szt Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńska zielonogórska 20 g (GLU) Serek grani ze sżczypiorkiem 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Rzdokiewka czerwona 50 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńska zielonogórska 40 g (GLU) Serek grani ze sżczypiorkiem 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Rzdokiewka czerwona 50 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szyńska hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jabłko prażone 1 szt Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Miód 25 g Szyńska delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Szyńska złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL)
Pn		Mandarynka 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek topiony "fit" w plastrach 1 szt (MLE) Sałatka gyros 50 g (JAJ, GOR) Herbata melisa 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek topiony "Fit" w plastrach 1 szt (MLE) Sałatka gyros 50 g (JAJ, GOR) Herbata melisa b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt			
	Kcal: 2392.42 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz ogółem: 115.47 g; Węglowodany ogółem: 230.52 g; Kw. tł. nasycone: 46.58 g; Sól: 7.96 g; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 63.74 g;	Kcal: 2487.38 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz ogółem: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; Kw. tł. nasycone: 39.57 g; Sól: 4.29 g; Błonnik: 28.07 g; W tym cukry: 68.22 g;	Kcal: 2337.78 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; Kw. tł. nasycone: 28.63 g; Sól: 4.28 g; Błonnik: 28.07 g; W tym cukry: 68.10 g;	Kcal: 2977.17 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz ogółem: 110.37 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; Kw. tł. nasycone: 54.81 g; Sól: 5.93 g; Błonnik: 30.61 g; W tym cukry: 73.06 g;	Kcal: 1418.93 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz ogółem: 52.54 g; Węglowodany ogółem: 159.16 g; Kw. tł. nasycone: 24.75 g; Sól: 2.91 g; Błonnik: 18.82 g; W tym cukry: 52.16 g;	Kcal: 2785.52 kcal; Białko ogółem: 136.35 g; Tłuszcz ogółem: 123.59 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; Kw. tł. nasycone: 61.13 g; Sól: 8.42 g; Błonnik: 32.94 g; W tym cukry: 66.53 g;	Kcal: 2102.03 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz ogółem: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; Kw. tł. nasycone: 19.73 g; Sól: 5.49 g; Błonnik: 27.55 g; W tym cukry: 59.23 g;	Kcal: 774.52 kcal; Białko ogółem: 34.88 g; Tłuszcz ogółem: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 91.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 2.92 g; Błonnik: 4.38 g; W tym cukry: 29.89 g;	

## Oznaczenia wskaźników odż.:

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