

	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	
11.01.2025 sobota	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) połędwica hani drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60g Dżem 25 g Ser mozzarella 30g (MLE) Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Papryka świeża 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 20 g (MLE) Połędwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Papryka świeża 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) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Połędwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR)
	II ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)			
	Obiad	Rosół z makaronem z zieleńią 250 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleńią 250 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem z zieleńią 250 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem z zieleńią 250 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem z zieleńią 250 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem z zieleńią 250 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem z zieleńią 250 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)	
	P	Galaretką z owocami 200 g					Galaretką z owocami b/c 200 g Herbatniki b/c 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Galaretką z owocami 200 g	
	Kolekcja	Miód 25 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Miód 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Miód 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Miód 25 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Szynka gotowana - wędłina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Buraczki gotowane kostka 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa 200 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 20 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa 200 ml Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
	Ph	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Marchew w słupkach 20 g Herbata miętowa z cukrem 200 ml Szynka gotowana - wędłina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędłina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 30 g Herbata miętowa b/c 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 20 g	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2485.57 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz ogółem: 88.39 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; Kw. tł. nasycone: 40.55 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1507.43 mg; Błonnik: 26.50 g; W tym cukry: 90.84 g; WW: 34.59 Por; Potas: 3625.39 mg; Wapń: 580.11 mg; Fosfor: 1019.46 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 324.53 mg;	Kcal: 2169.77 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz ogółem: 76.54 g; Węglowodany ogółem: 1063.90 mg; Błonnik: 22.94 g; W tym cukry: 68.93 g; WW: 28.45 Por; Potas: 3290.70 mg; Wapń: 487.70 mg; Fosfor: 809.40 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 187.48 mg;	Kcal: 1980.47 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; Kw. tł. nasycone: 27.22 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1061.81 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 68.79 g; WW: 28.45 Por; Potas: 3278.90 mg; Wapń: 483.55 mg; Fosfor: 802.40 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 186.33 mg;	Kcal: 2732.98 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz ogółem: 117.93 g; Węglowodany ogółem: 1555.38 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 67.10 g; WW: 31.79 Por; Potas: 3448.26 mg; Wapń: 532.98 mg; Fosfor: 896.20 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 197.28 mg;	Kcal: 1466.72 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 117.93 g; Węglowodany ogółem: 621.87 mg; Błonnik: 23.90 g; W tym cukry: 57.09 g; WW: 17.60 Por; Potas: 3416.66 mg; Wapń: 521.61 mg; Fosfor: 957.93 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 277.14 mg;	Kcal: 2737.80 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz ogółem: 124.72 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; Kw. tł. nasycone: 62.89 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1696.41 mg; Błonnik: 35.03 g; W tym cukry: 76.54 g; WW: 30.69 Por; Potas: 4491.77 mg; Wapń: 675.83 mg; Fosfor: 1450.19 mg; Żelazo: 15.04 mg; Magnez: 419.89 mg;	Kcal: 1819.10 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz ogółem: 52.41 g; Węglowodany ogółem: 264.02 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.22 g; Sód: 893.27 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 60.03 g; WW: 26.65 Por; Potas: 3097.52 mg; Wapń: 198.77 mg; Fosfor: 576.48 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 162.95 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; Błonnik: 3.27 g; 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;	

	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, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Bawarka na mleku gotowana z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka gotowana 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 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Szynka dębowa wieprzowa 40 g Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Masło 20 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOI) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Rozszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Buraczki gotowane w kostce 20 g		Serek bieluch 1 szt (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rozszponka 10 g Herbata b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Ser żółty 20 g (MLE)		
Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ryż na sypko gotowane z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Dymia gotowana w kostce 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Dymia gotowana w kostce 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ryż na sypko z zieleciną 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 100 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g		Chrupki kukurydziane 15 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Sok owocowy 200 ml	Sok owocowy 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Ser topiony trójkąt z szynką/z ziołami 2 szt 50 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Ser biały - plaster 30 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Ser biały - plaster 30 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Ser biały - plaster 30 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Ser biały - plaster 30 g (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI) Pomidor b/skóry 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml Szpinak baby 10 g Ser biały - plaster 30 g (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa b/c 200 ml Szpinak baby 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 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)
	Ph	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOI, GOR) Szpinak baby 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOI, GOR) Papryka świeża 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (MLE)	
	Kcal: 2005.68 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz ogółem: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; Kw. tł. nasycone: 39.30 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1890.70 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 69.61 g; WW: 30.61 Por; Potas: 2409.44 mg; Wapń: 461.28 mg; Fosfor: 1023.17 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 196.82 mg;	Kcal: 1976.78 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.31 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; Kw. tł. nasycone: 37.21 g; Sól: 4.73 g; Sód: 982.28 mg; Błonnik: 22.44 g; W tym cukry: 60.87 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2401.54 mg; Wapń: 351.88 mg; Fosfor: 699.37 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 151.63 mg;	Kcal: 1849.83 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz ogółem: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; Kw. tł. nasycone: 26.33 g; Sól: 4.73 g; Sód: 982.88 mg; Błonnik: 23.98 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 30.31 Por; Potas: 2549.44 mg; Wapń: 384.98 mg; Fosfor: 720.62 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 159.13 mg;	Kcal: 2600.93 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz ogółem: 103.77 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g; Kw. tł. nasycone: 62.06 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1419.81 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 67.32 g; WW: 33.76 Por; Potas: 2638.16 mg; Wapń: 451.82 mg; Fosfor: 802.83 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 174.91 mg;	Kcal: 1101.85 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz ogółem: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 150.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.30 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1112.99 mg; Błonnik: 17.56 g; W tym cukry: 51.19 g; WW: 15.23 Por; Potas: 2251.97 mg; Wapń: 292.72 mg; Fosfor: 670.47 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 171.87 mg;	Kcal: 2388.33 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz ogółem: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 275.97 g; Kw. tł. nasycone: 63.24 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2206.54 mg; Błonnik: 31.00 g; W tym cukry: 60.59 g; WW: 27.78 Por; Potas: 2844.75 mg; Wapń: 518.24 mg; Fosfor: 1134.76 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 297.59 mg;	Kcal: 1665.79 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz ogółem: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1633.09 mg; Błonnik: 19.21 g; W tym cukry: 64.77 g; WW: 27.31 Por; Potas: 2102.69 mg; Wapń: 426.42 mg; Fosfor: 627.62 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 140.56 mg;	Kcal: 707.36 kcal; Białko ogółem: 36.15 g; Tłuszcz ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 81.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.92 g; Sól: 2.75 g; Sód: 651.13 mg; Błonnik: 4.19 g; W tym cukry: 28.33 g; WW: 8.12 Por; Potas: 720.06 mg; Wapń: 584.55 mg; Fosfor: 474.56 mg; Żelazo: 1.72 mg; Magnez: 60.03 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	
13.01.2025 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 20 g (GLU)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Ser mozzarella 20 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 30 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa żurek z kielbasą i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL, SOJ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Sos pieczarkowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo-wieprzony gotowany 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo-wieprzony gotowany 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo-wieprzony gotowany 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo-wieprzony gotowany 150 g (GLU) Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml Marchewka duszona 100 g (GLU)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml Marchewka duszona 100 g (GLU) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną b/ml 250 ml (MLE) Gulasz wołowo-wieprzony gotowany 150 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwiń z b/ jogurtu 100 g (MLE, SEL, SOJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml (GLU)	
	P	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 100 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plasterki 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plasterki 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plasterki 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 100 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plasterki 40 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ)
Ph	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml Szynka drobiowa gotowana 20 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kcal: 2959.35 kcal; Białko ogółem: 132.44 g; Tłuszcz ogółem: 92.34 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g; Kw. tł. nasycone: 40.42 g; Sól: 6.45 g; Sód: 1682.50 mg; Błonnik: 40.44 g; W tym cukry: 104.49 g; WVV: 40.39 Por; Potas: 4240.78 mg; Wapń: 621.59 mg; Fosfor: 1674.31 mg; Żelazo: 15.36 mg; Magnez: 368.87 mg;	Kcal: 2822.52 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz ogółem: 97.80 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; Kw. tł. nasycone: 42.89 g; Sól: 5.58 g; Sód: 894.22 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 92.80 g; WVV: 35.74 Por; Potas: 2421.53 mg; Wapń: 497.21 mg; Fosfor: 906.34 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 167.94 mg;	Kcal: 2672.92 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz ogółem: 81.30 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; Kw. tł. nasycone: 31.94 g; Sól: 5.58 g; Sód: 892.42 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 92.68 g; WVV: 35.72 Por; Potas: 2416.53 mg; Wapń: 494.01 mg; Fosfor: 903.94 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 167.74 mg;	Kcal: 3291.41 kcal; Białko ogółem: 144.62 g; Tłuszcz ogółem: 120.25 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; Kw. tł. nasycone: 57.01 g; Sól: 7.97 g; Sód: 1495.06 mg; Błonnik: 29.00 g; W tym cukry: 104.00 g; WVV: 39.84 Por; Potas: 2910.47 mg; Wapń: 592.15 mg; Fosfor: 1066.36 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 213.76 mg;	Kcal: 1901.96 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 244.93 g; Kw. tł. nasycone: 29.15 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1139.72 mg; Błonnik: 31.06 g; W tym cukry: 60.49 g; WVV: 24.60 Por; Potas: 2860.85 mg; Wapń: 512.83 mg; Fosfor: 1101.19 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 257.95 mg;	Kcal: 3151.17 kcal; Białko ogółem: 157.23 g; Tłuszcz ogółem: 117.87 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; Kw. tł. nasycone: 53.70 g; Sól: 8.87 g; Sód: 2275.96 mg; Błonnik: 49.90 g; W tym cukry: 86.53 g; WVV: 37.49 Por; Potas: 4837.07 mg; Wapń: 762.81 mg; Fosfor: 1986.98 mg; Żelazo: 18.09 mg; Magnez: 481.63 mg;	Kcal: 2600.31 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz ogółem: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; Kw. tł. nasycone: 20.88 g; Sól: 6.29 g; Sód: 1286.43 mg; Błonnik: 37.37 g; W tym cukry: 135.42 g; WVV: 38.96 Por; Potas: 3385.38 mg; Wapń: 301.24 mg; Fosfor: 965.98 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 278.83 mg;	Kcal: 589.30 kcal; Białko ogółem: 24.13 g; Tłuszcz ogółem: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 80.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.81 g; Sól: 2.60 g; Sód: 614.63 mg; Błonnik: 3.40 g; W tym cukry: 27.44 g; WVV: 8.10 Por; Potas: 609.86 mg; Wapń: 395.43 mg; Fosfor: 306.78 mg; Żelazo: 1.42 mg; Magnez: 55.71 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	
14.01.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Miód 25 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sznajak baby 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sznajak baby 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sznajak baby 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 20 g Pasta z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Ogórek kiszony b/s 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Sznajak baby 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g
	II Ś			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 10 g		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 10 g			
P	Obiad	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SO2) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SO2) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SO2) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SO2) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleciną b/ml 250 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml		
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)			Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 10 g		
Kolejka	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Salata masiowa 10 g Miód 25 g	
	PH	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mix salat 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata malinowa b/c 200 ml Pomidor ćwiartki 20 g	Gruszka 1 szt	
	Kcal: 2313.27 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz ogółem: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; Kw. tł. nasycone: 1316.49 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 67.85 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3098.49 mg; Wapń: 464.32 mg; Fosfor: 928.91 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 288.79 mg;	Kcal: 1966.06 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz ogółem: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; Kw. tł. nasycone: 28.74 g; Sól: 4.51 g; Sód: 840.92 mg; Błonnik: 19.32 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 28.70 Por; Potas: 1660.98 mg; Wapń: 442.27 mg; Fosfor: 600.48 mg; Żelazo: 4.76 mg; Magnez: 125.40 mg;	Kcal: 1816.46 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 4.51 g; Sód: 839.12 mg; Błonnik: 19.32 g; W tym cukry: 46.63 g; WW: 28.68 Por; Potas: 1655.98 mg; Wapń: 439.07 mg; Fosfor: 598.08 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 125.20 mg;	Kcal: 2258.07 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz ogółem: 75.77 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; Kw. tł. nasycone: 964.02 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 64.78 g; WW: 31.96 Por; Potas: 1916.65 mg; Wapń: 449.07 mg; Fosfor: 596.99 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 128.11 mg;	Kcal: 1489.07 kcal; Białko ogółem: 55.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 208.16 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 2.50 g; Sód: 511.40 mg; Błonnik: 28.01 g; W tym cukry: 56.83 g; WW: 21.02 Por; Potas: 3271.85 mg; Wapń: 531.76 mg; Fosfor: 907.01 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 275.78 mg;	Kcal: 2519.02 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz ogółem: 95.32 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; Kw. tł. nasycone: 1563.84 mg; Błonnik: 41.04 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 32.12 Por; Potas: 4688.97 mg; Wapń: 643.99 mg; Fosfor: 1304.52 mg; Żelazo: 15.54 mg; Magnez: 441.45 mg;	Kcal: 1944.45 kcal; Białko ogółem: 65.72 g; Tłuszcz ogółem: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1225.16 mg; Błonnik: 22.45 g; W tym cukry: 57.55 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2054.02 mg; Wapń: 160.05 mg; Fosfor: 443.07 mg; Żelazo: 5.81 mg; Magnez: 136.61 mg;	Kcal: 550.92 kcal; Białko ogółem: 23.96 g; Tłuszcz ogółem: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 94.17 g; Kw. tł. nasycone: 5.03 g; Sól: 2.00 g; Sód: 393.02 mg; Błonnik: 3.83 g; W tym cukry: 42.02 g; WW: 9.47 Por; Potas: 639.29 mg; Wapń: 400.87 mg; Fosfor: 330.60 mg; Żelazo: 1.26 mg; Magnez: 47.48 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	
15.01.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Zupa ml. z kaszą manną 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Zupa ml. z kaszą manną 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cukrem 200 ml Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata malinowa 200 ml Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rukola 10 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Jana 20 g Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Rukola 10 g
		II S							
15.01.2025 środa	Obiad	Zupa owocowa z laną kluszcza 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet drobiowy pieczony z broszkwiną i serem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem i zieleńką 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kalaflor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem i zieleńką 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa dyniowa z makaronem i zieleńką 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem i zieleńką 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem i zieleńką b/ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml		
		P							
15.01.2025 środa	Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - pasta 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży b/s 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - pasta 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - pasta 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - pasta 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - pasta 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - pasta 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - plaster b/ml 40 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mixsałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Schab w majeranku 20 g Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Powidła śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml
		Ph							
		Budyń waniliowy z owocami 200 ml ( <b>MLE</b> )		Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Szpinak baby 10 g Herbata b/c 200 ml Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml ( <b>SOJ</b> )		
		Kcal: 2852.88 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz ogółem: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; Kw. tł. nasycone: 51.99 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1246.02 mg; Błonnik: 19.60 g; W tym cukry: 97.80 g; WW: 38.02 Por; Potas: 3031.64 mg; Wapń: 959.23 mg; Fosfor: 1314.07 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 243.62 mg;	Kcal: 2704.52 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz ogółem: 83.79 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Kw. tł. nasycone: 48.16 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1027.66 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 88.75 g; WW: 37.62 Por; Potas: 3077.59 mg; Wapń: 769.33 mg; Fosfor: 1184.20 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 216.73 mg;	Kcal: 2554.92 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz ogółem: 67.29 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; Kw. tł. nasycone: 37.21 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1025.86 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 88.63 g; WW: 37.60 Por; Potas: 3072.59 mg; Wapń: 766.13 mg; Fosfor: 1181.80 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 216.53 mg;	Kcal: 3009.01 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz ogółem: 108.25 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; Kw. tł. nasycone: 63.03 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1301.17 mg; Błonnik: 20.56 g; W tym cukry: 79.74 g; WW: 38.46 Por; Potas: 2978.51 mg; Wapń: 635.74 mg; Fosfor: 1095.30 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 206.93 mg;	Kcal: 1458.78 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz ogółem: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 175.18 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 2.71 g; Sód: 679.92 mg; Błonnik: 19.55 g; W tym cukry: 45.27 g; WW: 17.68 Por; Potas: 2726.62 mg; Wapń: 655.78 mg; Fosfor: 1063.42 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 232.13 mg;	Kcal: 2658.48 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz ogółem: 108.98 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; Kw. tł. nasycone: 62.16 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1298.55 mg; Błonnik: 28.89 g; W tym cukry: 52.35 g; WW: 30.65 Por; Potas: 3429.97 mg; Wapń: 596.37 mg; Fosfor: 1334.69 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 319.58 mg;	Kcal: 2244.80 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz ogółem: 62.63 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.78 g; Sól: 4.15 g; Sód: 793.02 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 102.61 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3071.99 mg; Wapń: 220.13 mg; Fosfor: 722.40 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 225.16 mg;	Kcal: 569.19 kcal; Białko ogółem: 26.65 g; Tłuszcz ogółem: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 75.68 g; Kw. tł. nasycone: 9.57 g; Sól: 1.25 g; Sód: 467.63 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 25.56 g; WW: 7.58 Por; Potas: 634.30 mg; Wapń: 379.93 mg; Fosfor: 357.04 mg; Żelazo: 1.11 mg; Magnez: 48.37 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) Parówki wieprzowe, gotowane b/s 60 g Ketchup 15 g Ogórek kiszony 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml Ogórek kiszony 60 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówki wieprzowe, gotowane b/s 60 g Ketchup 15 g Ogórek kiszony 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser b/laktozy 30g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml Ogórek świeży b/s 60 g	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Cykoria 10 g
II ś				Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleńnią 250 ml (MLE) Naleśniki smażone z serem twarogowym i dżemem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleńnią 250 ml (MLE) Klopsiki mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleńnią 250 ml (MLE) Klopsiki mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleńnią 250 ml (MLE) Klopsiki mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Cukinia duszona na ciepło 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleńnią 250 ml (MLE) Klopsiki mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Cukinia duszona na ciepło 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250 ml Klopsiki mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml		
P	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku roślinnym z prażonym jabłkiem 200 ml (GLU, MLE)	
Kolejka	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem 25 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem 25 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g
Ph	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kcal: 3025.25 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz ogółem: 112.87 g; Węglowodany ogółem: 408.19 g; Kw. tł. nasycone: 56.00 g; Sól: 7.20 g; Sód: 2434.83 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 102.41 g; WW: 40.74 Por; Potas: 2797.84 mg; Wapń: 967.98 mg; Fosfor: 1435.97 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 314.22 mg;	Kcal: 2699.21 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz ogółem: 103.62 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; Kw. tł. nasycone: 51.15 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1515.74 mg; Błonnik: 17.08 g; W tym cukry: 69.19 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3315.12 mg; Wapń: 717.61 mg; Fosfor: 1140.91 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 224.08 mg;	Kcal: 2549.61 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz ogółem: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; Kw. tł. nasycone: 40.20 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1513.94 mg; Błonnik: 17.08 g; W tym cukry: 69.07 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3310.12 mg; Wapń: 714.41 mg; Fosfor: 1138.51 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 223.88 mg;	Kcal: 3039.95 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz ogółem: 114.28 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; Kw. tł. nasycone: 56.96 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1654.48 mg; Błonnik: 19.06 g; W tym cukry: 95.13 g; WW: 39.53 Por; Potas: 3434.04 mg; Wapń: 733.45 mg; Fosfor: 1179.79 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 232.56 mg;	Kcal: 1950.44 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 228.20 g; Kw. tł. nasycone: 36.41 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1564.93 mg; Błonnik: 20.88 g; W tym cukry: 49.02 g; WW: 22.86 Por; Potas: 3472.23 mg; Wapń: 783.97 mg; Fosfor: 1288.36 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 330.84 mg;	Kcal: 3090.09 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz ogółem: 125.00 g; Węglowodany ogółem: 382.02 g; Kw. tł. nasycone: 57.55 g; Sól: 8.32 g; Sód: 2829.73 mg; Błonnik: 33.02 g; W tym cukry: 92.75 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4555.64 mg; Wapń: 1109.39 mg; Fosfor: 1851.53 mg; Żelazo: 15.10 mg; Magnez: 469.28 mg;	Kcal: 2400.08 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz ogółem: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.22 g; Sól: 4.36 g; Sód: 821.89 mg; Błonnik: 18.28 g; W tym cukry: 82.34 g; WW: 36.97 Por; Potas: 2764.06 mg; Wapń: 126.61 mg; Fosfor: 604.90 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 170.06 mg;	Kcal: 602.59 kcal; Białko ogółem: 27.29 g; Tłuszcz ogółem: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 77.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 2.57 g; Sód: 635.22 mg; Błonnik: 3.04 g; W tym cukry: 26.12 g; WW: 7.77 Por; Potas: 578.29 mg; Wapń: 545.96 mg; Fosfor: 409.36 mg; Żelazo: 1.13 mg; Magnez: 50.37 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	
17.01.2025 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 20 g (GLU)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem 25 g Salata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
	II Ś			Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 30 g Herbata malinowa 200 ml		Herbata malinowa b/c 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 30 g			
Obiad	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (SEL) Pulpet z ryby (dorsz) smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g	Zupa krem z marchwii z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g	Zupa krem z marchwii z grzankami i zieleciną 250 ml (SEL) Pulpet z ryby (dorsz) smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g	Zupa krem z marchwii i zieleciną b/ml 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g			
P	drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)		drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)		Wafle ryżowe 10 g Mleko 150 ml (MLE)	drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt		
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chlebspzenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 20 g	
Ph	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt		
	Kcal: 2465.06 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz ogółem: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Kw. tł. nasycone: 37.27 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1981.93 mg; Błonnik: 32.30 g; W tym cukry: 67.33 g; WW: 34.00 Por; Potas: 3827.39 mg; Wapń: 686.65 mg; Fosfor: 1251.71 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 306.56 mg;	Kcal: 2527.32 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 93.26 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; Kw. tł. nasycone: 46.82 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1082.44 mg; Błonnik: 23.56 g; W tym cukry: 64.20 g; WW: 33.82 Por; Potas: 3115.93 mg; Wapń: 639.19 mg; Fosfor: 781.21 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 186.35 mg;	Kcal: 2377.72 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; Kw. tł. nasycone: 35.88 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1080.64 mg; Błonnik: 23.56 g; W tym cukry: 64.08 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3110.93 mg; Wapń: 635.99 mg; Fosfor: 778.81 mg; Żelazo: 6.82 mg; Magnez: 186.15 mg;	Kcal: 3174.66 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz ogółem: 111.23 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; Kw. tł. nasycone: 60.80 g; Sól: 6.17 g; Sód: 1561.20 mg; Błonnik: 26.67 g; W tym cukry: 83.12 g; WW: 42.73 Por; Potas: 3222.95 mg; Wapń: 650.75 mg; Fosfor: 800.29 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 191.81 mg;	Kcal: 1470.43 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz ogółem: 55.70 g; Węglowodany ogółem: 186.41 g; Kw. tł. nasycone: 21.64 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1482.75 mg; Błonnik: 27.80 g; W tym cukry: 33.64 g; WW: 18.80 Por; Potas: 3178.66 mg; Wapń: 754.35 mg; Fosfor: 900.18 mg; Żelazo: 13.04 mg; Magnez: 314.73 mg;	Kcal: 2816.01 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz ogółem: 105.25 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; Kw. tł. nasycone: 49.36 g; Sól: 8.54 g; Sód: 2519.28 mg; Błonnik: 42.03 g; W tym cukry: 71.40 g; WW: 36.16 Por; Potas: 4547.59 mg; Wapń: 849.20 mg; Fosfor: 1449.59 mg; Żelazo: 18.97 mg; Magnez: 442.87 mg;	Kcal: 2019.81 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.88 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1506.66 mg; Błonnik: 23.04 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 29.81 Por; Potas: 2591.92 mg; Wapń: 495.12 mg; Fosfor: 563.85 mg; Żelazo: 5.73 mg; Magnez: 144.01 mg;	Kcal: 639.43 kcal; Białko ogółem: 23.77 g; Tłuszcz ogółem: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 81.08 g; Kw. tł. nasycone: 15.02 g; Sól: 2.64 g; Sód: 558.33 mg; Błonnik: 4.38 g; W tym cukry: 28.50 g; WW: 8.09 Por; Potas: 669.36 mg; Wapń: 407.99 mg; Fosfor: 334.02 mg; Żelazo: 1.42 mg; Magnez: 50.10 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktowa	WSD Dodatek dla diet	
18.01.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Miód 25 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
	II S			Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 30g 250 ml (MLE)		Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 30g 250 ml (MLE)			
P	Obiad	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Rolada drobiowa z warzywami gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 50 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Marchewka duszona 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Rolada drobiowa z warzywami gotowane na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 50 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g (GLU) Marchewka duszona 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Rolada drobiowa z warzywami gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 50 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g (GLU) Marchewka duszona 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Rolada drobiowa z warzywami gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleciną b/ml 250 ml (GLU) Rolada drobiowa z warzywami gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy b/ml 50 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Marchewka duszona 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Panna cotta 200 g (GLU, MLE)					Panna cotta 200 g (GLU, MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	Galaretki owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g	
18.01.2025 sobota	Kolekcja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana 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) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana 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) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Herbata ziółowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziółowa 200 ml Ogórek kiszony b/s 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Miód 25 g Szpinak baby 10 g
	Ph	Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 20 g	Mus owocowy 100 g		
	Kcal: 2996.23 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz ogółem: 109.42 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; Kw. tł. nasycone: 52.56 g; Sól: 8.20 g; Sód: 2246.10 mg; Błonnik: 22.91 g; W tym cukry: 76.67 g; WW: 37.52 Por; Potas: 3738.50 mg; Wapń: 1122.36 mg; Fosfor: 1597.56 mg; Żelazo: 22.43 mg; Magnez: 380.38 mg;	Kcal: 2643.67 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz ogółem: 88.90 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; Kw. tł. nasycone: 44.84 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1149.47 mg; Błonnik: 20.13 g; W tym cukry: 70.72 g; WW: 33.25 Por; Potas: 2591.46 mg; Wapń: 785.49 mg; Fosfor: 934.95 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 190.92 mg;	Kcal: 2494.07 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; Kw. tł. nasycone: 33.89 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1147.67 mg; Błonnik: 20.13 g; W tym cukry: 70.60 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2586.46 mg; Wapń: 782.29 mg; Fosfor: 932.55 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 190.72 mg;	Kcal: 2885.21 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz ogółem: 102.05 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1417.87 mg; Błonnik: 20.06 g; W tym cukry: 108.61 g; WW: 37.35 Por; Potas: 2749.85 mg; Wapń: 1043.76 mg; Fosfor: 1149.85 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 212.40 mg;	Kcal: 1849.47 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz ogółem: 64.98 g; Węglowodany ogółem: 223.64 g; Kw. tł. nasycone: 29.88 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1519.86 mg; Błonnik: 19.86 g; W tym cukry: 42.99 g; WW: 22.60 Por; Potas: 3214.70 mg; Wapń: 814.80 mg; Fosfor: 1213.40 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 350.00 mg;	Kcal: 3131.32 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz ogółem: 123.86 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; Kw. tł. nasycone: 58.09 g; Sól: 9.92 g; Sód: 2764.58 mg; Błonnik: 30.04 g; W tym cukry: 100.43 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4337.86 mg; Wapń: 1420.17 mg; Fosfor: 2049.01 mg; Żelazo: 25.36 mg; Magnez: 500.45 mg;	Kcal: 1757.49 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz ogółem: 61.35 g; Węglowodany ogółem: 227.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 4.78 g; Sód: 913.17 mg; Błonnik: 18.17 g; W tym cukry: 57.30 g; WW: 22.80 Por; Potas: 1678.46 mg; Wapń: 194.04 mg; Fosfor: 469.37 mg; Żelazo: 5.46 mg; Magnez: 118.97 mg;	Kcal: 668.65 kcal; Białko ogółem: 27.31 g; Tłuszcz ogółem: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 92.96 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 3.15 g; Sód: 777.67 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 9.30 Por; Potas: 600.49 mg; Wapń: 556.51 mg; Fosfor: 415.36 mg; Żelazo: 1.40 mg; Magnez: 63.12 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 (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Paprykarz 50 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Paprykarz 50 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml Marchew w słupkach 60 g	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane plasterki 30 g Herbata owocowa 200 ml Szynka dębowa wieprzowa 20 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 20 g		
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOZ) Kompot owocowy 200 ml Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Szpinaż duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Szikiniaszka 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOZ) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOZ) Kompot owocowy 200 ml Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOZ) Kompot owocowy 200 ml Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleciną b/ml 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Szpinaż duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
P	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biskopki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Jabłko 1 szt		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Mix sałat 10 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (MLE) Mix sałat 10 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Mix sałat 10 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Cykorja 10 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)
Ph	Galaretka z owocami 200 g	Galaretka z owocami 200 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Galaretka z owocami 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Galaretka z owocami 200 g	
	Kcal: 2435.84 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz ogółem: 96.24 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; Kw. tł. nasycone: 39.55 g; Sól: 8.17 g; Sód: 1707.15 mg; Błonnik: 31.06 g; W tym cukry: 94.45 g; WW: 32.40 Por; Potas: 4371.67 mg; Wapń: 663.90 mg; Fosfor: 1374.16 mg; Żelazo: 11.86 mg; Magnez: 359.70 mg;	Kcal: 2230.22 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz ogółem: 83.73 g; Węglowodany ogółem: 275.99 g; Kw. tł. nasycone: 37.84 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1377.23 mg; Błonnik: 18.95 g; W tym cukry: 74.79 g; WW: 27.77 Por; Potas: 3363.93 mg; Wapń: 691.77 mg; Fosfor: 1058.80 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 267.59 mg;	Kcal: 2080.62 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz ogółem: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1375.43 mg; Błonnik: 18.95 g; W tym cukry: 74.67 g; WW: 27.75 Por; Potas: 3358.93 mg; Wapń: 688.57 mg; Fosfor: 1058.80 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 267.39 mg;	Kcal: 2749.26 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz ogółem: 114.31 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; Kw. tł. nasycone: 55.84 g; Sól: 9.54 g; Sód: 1704.99 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 86.49 g; WW: 31.80 Por; Potas: 3440.85 mg; Wapń: 716.93 mg; Fosfor: 1084.80 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 271.49 mg;	Kcal: 1427.62 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz ogółem: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 150.81 g; Kw. tł. nasycone: 25.61 g; Sól: 5.81 g; Sód: 1139.59 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 44.52 g; WW: 15.20 Por; Potas: 3467.36 mg; Wapń: 649.51 mg; Fosfor: 1152.68 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 299.72 mg;	Kcal: 2863.54 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz ogółem: 138.21 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; Kw. tł. nasycone: 58.46 g; Sól: 10.67 g; Sód: 2125.37 mg; Błonnik: 32.96 g; W tym cukry: 75.82 g; WW: 31.96 Por; Potas: 4545.53 mg; Wapń: 680.54 mg; Fosfor: 1626.48 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 446.39 mg;	Kcal: 1992.57 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz ogółem: 67.55 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; Kw. tł. nasycone: 22.61 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1516.68 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 71.74 g; WW: 27.43 Por; Potas: 3075.39 mg; Wapń: 781.69 mg; Fosfor: 915.39 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 228.64 mg;	Kcal: 735.44 kcal; Białko ogółem: 29.20 g; Tłuszcz ogółem: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 92.58 g; Kw. tł. nasycone: 17.08 g; Sól: 3.15 g; Sód: 721.67 mg; Błonnik: 2.97 g; W tym cukry: 41.30 g; WW: 9.21 Por; Potas: 555.49 mg; Wapń: 561.61 mg; Fosfor: 432.34 mg; Żelazo: 1.18 mg; Magnez: 52.68 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu węgla	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
20.01.2025 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony b/s 30 g Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony b/s 30 g Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziolowa 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem 30g Ogórek kiszony b/s 30g Buraczki gotowane w kostce 30g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE)
	II Ś			Koktajl truskawkowy 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 3 szt (GLU, SOJ, MLE)		Koktajl truskawkowy 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 3 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE) Zraz z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Cwikła 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna z pietruszką 100 g (GLU) Cwikła 100 g Kompot z jabłek b/c 20 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna z pietruszką 100 g (GLU) Cwikła 100 g Kompot z jabłek b/c 20 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Zraz z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Cwikła 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleciną b/ml 250 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 30 g (GLU)		Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 40 g (GLU)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (MLE) Ciastka kruche b/c 40 g (GLU)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Schab pieczony - wędliina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Schab pieczony - wędliina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Schab pieczony - wędliina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Schab pieczony - wędliina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Schab pieczony - wędliina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml Ogórek świeży b/s 30 g	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Schab pieczony - wędliina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Ogórek świeży b/s 30 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Schab pieczony - wędliina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 30 g Sałata masłowa 10 g
Ph	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)		Mus owocowy 100 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykorcia 10 g Herbata owocowa 200 ml Ser biały - plaster 20 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykorcia 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Ser biały - plaster 20 g (MLE)	Mus owocowy 100 g		
	Kcal: 2517.37 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz ogółem: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; Kw. tł. nasycone: 41.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.33 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2005.57 mg; Błonnik: 29.47 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 34.42 Por; Potas: 2988.68 mg; Wapń: 963.51 mg; Fosfor: 1476.26 mg; Żelazo: 13.26 mg; Magnez: 363.82 mg;	Kcal: 2385.70 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; Kw. tł. nasycone: 41.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.33 g; Sól: 4.29 g; Sód: 942.65 mg; Błonnik: 23.16 g; W tym cukry: 54.83 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2832.31 mg; Wapń: 420.42 mg; Fosfor: 1056.84 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 206.59 mg;	Kcal: 2236.10 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz ogółem: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; Kw. tł. nasycone: 30.38 g; Sól: 4.29 g; Sód: 940.85 mg; Błonnik: 23.16 g; W tym cukry: 54.71 g; WW: 32.03 Por; Potas: 2827.31 mg; Wapń: 417.22 mg; Fosfor: 1054.44 mg; Żelazo: 5.92 mg; Magnez: 206.39 mg;	Kcal: 2915.92 kcal; Białko ogółem: 135.25 g; Tłuszcz ogółem: 103.33 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; Kw. tł. nasycone: 56.92 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1071.43 mg; Błonnik: 25.73 g; W tym cukry: 55.86 g; WW: 37.55 Por; Potas: 2950.27 mg; Wapń: 458.70 mg; Fosfor: 1120.34 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 215.09 mg;	Kcal: 1626.41 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 223.67 g; Kw. tł. nasycone: 25.30 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1296.50 mg; Błonnik: 27.55 g; W tym cukry: 56.62 g; WW: 22.51 Por; Potas: 3244.47 mg; Wapń: 496.56 mg; Fosfor: 1249.95 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 357.30 mg;	Kcal: 2931.50 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz ogółem: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; Kw. tł. nasycone: 56.75 g; Sól: 8.98 g; Sód: 2333.12 mg; Błonnik: 37.04 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 37.22 Por; Potas: 3546.72 mg; Wapń: 1051.04 mg; Fosfor: 1623.69 mg; Żelazo: 14.85 mg; Magnez: 423.57 mg;	Kcal: 2137.80 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1098.34 mg; Błonnik: 33.73 g; W tym cukry: 68.31 g; WW: 34.11 Por; Potas: 3027.46 mg; Wapń: 204.25 mg; Fosfor: 1206.65 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 301.24 mg;	Kcal: 681.12 kcal; Białko ogółem: 28.53 g; Tłuszcz ogółem: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 91.81 g; Kw. tł. nasycone: 13.90 g; Sól: 2.99 g; Sód: 750.33 mg; Błonnik: 3.93 g; W tym cukry: 38.71 g; WW: 9.21 Por; Potas: 694.31 mg; Wapń: 428.79 mg; Fosfor: 381.62 mg; Żelazo: 1.42 mg; Magnez: 64.73 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,*