

	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	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 80 g Mix sałat 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (GLU) Miód 25 g Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Herbata b/c 200 ml			
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa zacierkowa z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Szpinał na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Szpinał na ciepło 100 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinał na ciepło 100 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinał na ciepło 100 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinał na ciepło 100 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinał na ciepło 100 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml		
	P	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Banan 1 szt	
Kolejnia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane kostka 20 g	
	PN	Galaretką z owocami 200 g	Galaretką z owocami 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 60 g Herbata owocowa 200 ml	Galaretką z owocami 200 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretką z owocami 200 g		
	Kcal: 2560.86 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz ogółem: 91.96 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; Kw. tł. nasycone: 42.08 g; Sól: 8.75 g; Sód: 2425.34 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 71.77 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3457.27 mg; Wapń: 1190.22 mg; Fosfor: 1491.42 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 369.44 mg;	Kcal: 2555.52 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz ogółem: 89.73 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; Kw. tł. nasycone: 34.92 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1138.40 mg; Błonnik: 18.49 g; W tym cukry: 45.31 g; WW: 31.93 Por; Potas: 2536.85 mg; Wapń: 789.96 mg; Fosfor: 870.00 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 225.77 mg;	Kcal: 2402.12 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz ogółem: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; Kw. tł. nasycone: 24.21 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1136.60 mg; Błonnik: 18.07 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 33.11 Por; Potas: 2553.45 mg; Wapń: 792.36 mg; Fosfor: 892.60 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 230.17 mg;	Kcal: 2876.93 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz ogółem: 106.88 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; Kw. tł. nasycone: 45.99 g; Sól: 7.18 g; Sód: 1441.62 mg; Błonnik: 21.63 g; W tym cukry: 54.61 g; WW: 34.49 Por; Potas: 2723.01 mg; Wapń: 676.17 mg; Fosfor: 845.57 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 217.37 mg;	Kcal: 1732.28 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz ogółem: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 196.34 g; Kw. tł. nasycone: 21.98 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1718.17 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 43.38 g; WW: 19.67 Por; Potas: 2634.06 mg; Wapń: 701.12 mg; Fosfor: 1013.65 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 298.66 mg;	Kcal: 2769.99 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz ogółem: 120.27 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; Kw. tł. nasycone: 53.94 g; Sól: 10.42 g; Sód: 2718.49 mg; Błonnik: 34.67 g; W tym cukry: 54.43 g; WW: 31.08 Por; Potas: 4091.68 mg; Wapń: 1203.83 mg; Fosfor: 1666.32 mg; Żelazo: 16.37 mg; Magnez: 476.45 mg;	Kcal: 2001.84 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz ogółem: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 12.14 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1412.57 mg; Błonnik: 24.30 g; W tym cukry: 80.72 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3036.85 mg; Wapń: 193.71 mg; Fosfor: 511.07 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 253.79 mg;	Kcal: 589.75 kcal; Białko ogółem: 27.43 g; Tłuszcz ogółem: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 94.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 2.63 g; Sód: 381.76 mg; Błonnik: 3.56 g; W tym cukry: 33.79 g; WW: 9.48 Por; Potas: 572.26 mg; Wapń: 380.06 mg; Fosfor: 281.44 mg; Żelazo: 1.27 mg; Magnez: 45.26 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	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Miód 25g 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Mix sałat 20g Miód 25g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Parówka drobiowa 1szt 1 szt (SOJ) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 50g Miód 25g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (SOJ) Polegawka ani drobiowa 40 g (SOJ) Marchew w słupkach 50 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
		II ś			Owsianka z owocami na mleku 200 g (GLU, MLE, SO2)		Owsianka z owocami na mleku 200 g (GLU, MLE, SO2)		
2025-02-01 sobota	Obiad	Zupa selerowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml		
		P	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	1 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
2025-02-01 sobota	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 20 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Szpinak baby 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (GLU) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka michałowej 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR) Miód 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE)
		PH	Sok owocowy 1 szt	Sok owocowy 1 szt	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka staropolska 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g Herbata malinowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka staropolska 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok owocowy 1 szt	
	Kcal: 2107.26 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 86.17 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; Kw. tł. nasycone: 43.74 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1633.84 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 40.18 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2602.16 mg; Wapń: 404.17 mg; Fosfor: 971.56 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 235.72 mg;	Kcal: 2088.31 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz ogółem: 86.17 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; Kw. tł. nasycone: 42.81 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1088.72 mg; Błonnik: 21.05 g; W tym cukry: 34.02 g; WW: 27.05 Por; Potas: 2106.37 mg; Wapń: 337.65 mg; Fosfor: 765.77 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 182.13 mg;	Kcal: 2092.64 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz ogółem: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1713.86 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 40.22 g; WW: 28.33 Por; Potas: 2633.56 mg; Wapń: 423.24 mg; Fosfor: 1034.08 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 257.07 mg;	Kcal: 2504.42 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz ogółem: 89.52 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Kw. tł. nasycone: 46.69 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1280.54 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 54.46 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2816.97 mg; Wapń: 578.07 mg; Fosfor: 1176.13 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 296.67 mg;	Kcal: 1230.35 kcal; Białko ogółem: 64.05 g; Tłuszcz ogółem: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 1004.49 mg; Błonnik: 21.10 g; W tym cukry: 25.81 g; WW: 13.34 Por; Potas: 2083.19 mg; Wapń: 390.63 mg; Fosfor: 664.33 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 172.26 mg;	Kcal: 2424.27 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz ogółem: 110.49 g; Węglowodany ogółem: 271.61 g; Kw. tł. nasycone: 53.90 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2273.65 mg; Błonnik: 36.28 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 27.32 Por; Potas: 3172.79 mg; Wapń: 685.52 mg; Fosfor: 1417.76 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 356.64 mg;	Kcal: 1569.32 kcal; Białko ogółem: 57.92 g; Tłuszcz ogółem: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 245.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.46 g; Sól: 4.81 g; Sód: 943.16 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 27.75 g; WW: 24.67 Por; Potas: 2455.38 mg; Wapń: 245.61 mg; Fosfor: 709.88 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 214.51 mg;	Kcal: 676.76 kcal; Białko ogółem: 31.85 g; Tłuszcz ogółem: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 93.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.00 g; Sól: 2.63 g; Sód: 571.63 mg; Błonnik: 3.17 g; W tym cukry: 32.80 g; WW: 9.46 Por; Potas: 666.43 mg; Wapń: 536.33 mg; Fosfor: 434.68 mg; Żelazo: 1.32 mg; Magnez: 54.40 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
Sniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zielenią 80 g (RYB, MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pomidor b/skóry 80 g Dziem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Dziem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zielenią 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Dziem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zielenią 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Dziem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zielenią 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zielenią 40 g (RYB, MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pomidor b/skóry 80 g Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zielenią 40 g (RYB, MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pomidor b/skóry 80 g Dziem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Dziem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z makreli z zielenią 80 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
	II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Rosół z kaszą manną i zielenią 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z kaszą manną i zielenią 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE, SEL) Dyńka duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml			Rosół z kaszą manną i zielenią 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki b/ml 100 ml (GLU, MLE, SEL) Dyńka duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Kisiel owocowy z biszkoptami mix 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy z biszkoptami mix 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Kisiel owocowy 200 ml	
Kolejacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka biała 60 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 80 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szpinak baby 10 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dziem szt - 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (MLE)
	PH	Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Herbata z cukrem 200 ml	Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Kcal: 2705.96 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz ogółem: 107.30 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; Kw. tł. nasycone: 37.86 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1347.28 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 87.02 g; WW: 34.14 Por; Potas: 3861.45 mg; Wapń: 589.61 mg; Fosfor: 1163.25 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 305.87 mg;	Kcal: 2382.14 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz ogółem: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; Kw. tł. nasycone: 32.08 g; Sól: 4.47 g; Sód: 992.45 mg; Błonnik: 23.62 g; W tym cukry: 78.24 g; WW: 33.38 Por; Potas: 3326.14 mg; Wapń: 561.44 mg; Fosfor: 936.23 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 198.52 mg;	Kcal: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz ogółem: 60.15 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; Kw. tł. nasycone: 21.14 g; Sól: 4.46 g; Sód: 990.65 mg; Błonnik: 23.62 g; W tym cukry: 78.12 g; WW: 33.36 Por; Potas: 3321.14 mg; Wapń: 558.24 mg; Fosfor: 933.83 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 198.32 mg;	Kcal: 2875.34 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 389.82 g; Kw. tł. nasycone: 47.07 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1247.81 mg; Błonnik: 25.60 g; W tym cukry: 95.33 g; WW: 39.25 Por; Potas: 3418.46 mg; Wapń: 576.20 mg; Fosfor: 945.31 mg; Żelazo: 7.44 mg; Magnez: 203.88 mg;	Kcal: 1551.63 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz ogółem: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 21.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 Por; Potas: 2850.17 mg; Wapń: 530.75 mg; Fosfor: 896.14 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 207.86 mg;	Kcal: 2895.41 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz ogółem: 131.75 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; Kw. tł. nasycone: 53.55 g; Sól: 8.43 g; Sód: 1698.29 mg; Błonnik: 34.44 g; W tym cukry: 62.20 g; WW: 31.90 Por; Potas: 4201.17 mg; Wapń: 633.22 mg; Fosfor: 1414.83 mg; Żelazo: 14.10 mg; Magnez: 405.28 mg;	Kcal: 2286.78 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz ogółem: 76.90 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; Kw. tł. nasycone: 14.67 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1628.37 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 82.03 g; WW: 34.05 Por; Potas: 3508.08 mg; Wapń: 270.91 mg; Fosfor: 811.06 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 196.76 mg;	Kcal: 635.73 kcal; Białko ogółem: 32.05 g; Tłuszcz ogółem: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 85.57 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 3.31 g; Sód: 635.14 mg; Błonnik: 2.86 g; W tym cukry: 17.39 g; WW: 8.59 Por; Potas: 508.13 mg; Wapń: 547.78 mg; Fosfor: 402.76 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.67 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	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 50 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Papryka świeża 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Papryka świeża 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml Pomidor ćwiartki 30 g
				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			
2025-02-03 poniedziałek	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada wp. faszerowana warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. faszerowana warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z buraczków i marchwi 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. faszerowana warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z buraczków i marchwi 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Surówka z buraczków i marchwi 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką b/ml i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml		
				Kefir 150 ml (MLE) Podpomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)		Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g			
2025-02-03 poniedziałek	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Marchew w słupekach 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Marchew w słupekach 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Marchew w słupekach 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser b/ laktozy 40g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g
			Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt		
2025-02-03 poniedziałek	Pn	Kcal: 2126.66 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; Kw. tł. nasycone: 35.48 g; Sól: 6.54 g; Sód: 1637.54 mg; Błonnik: 35.50 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3781.19 mg; Wapń: 481.94 mg; Fosfor: 943.07 mg; Żelazo: 11.52 mg; Magnez: 321.16 mg;	Kcal: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz ogółem: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; Kw. tł. nasycone: 38.86 g; Sól: 4.35 g; Sód: 748.73 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 62.73 g; WW: 31.43 Por; Potas: 2995.98 mg; Wapń: 382.33 mg; Fosfor: 624.39 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 159.05 mg;	Kcal: 2104.07 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz ogółem: 53.55 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; Kw. tł. nasycone: 26.69 g; Sól: 4.31 g; Sód: 746.93 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 62.61 g; WW: 31.41 Por; Potas: 2990.98 mg; Wapń: 379.13 mg; Fosfor: 613.77 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 158.85 mg;	Kcal: 2699.89 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz ogółem: 51.27 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; Kw. tł. nasycone: 50.84 g; Sól: 5.65 g; Sód: 872.71 mg; Błonnik: 24.53 g; W tym cukry: 56.54 g; WW: 32.86 Por; Potas: 2815.44 mg; Wapń: 383.61 mg; Fosfor: 613.77 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 156.61 mg;	Kcal: 1414.35 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz ogółem: 51.10 g; Węglowodany ogółem: 167.88 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1084.42 mg; Błonnik: 30.94 g; W tym cukry: 46.28 g; WW: 17.11 Por; Potas: 3603.77 mg; Wapń: 466.42 mg; Fosfor: 871.49 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 274.61 mg;	Kcal: 2397.66 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz ogółem: 78.53 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; Kw. tł. nasycone: 47.71 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1866.80 mg; Błonnik: 46.79 g; W tym cukry: 41.18 g; WW: 30.18 Por; Potas: 4455.78 mg; Wapń: 586.30 mg; Fosfor: 1171.92 mg; Żelazo: 15.33 mg; Magnez: 411.57 mg;	Kcal: 1828.93 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz ogółem: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 284.02 g; Kw. tł. nasycone: 17.45 g; Sól: 5.15 g; Sód: 1111.70 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 47.66 g; WW: 28.52 Por; Potas: 2557.61 mg; Wapń: 516.48 mg; Fosfor: 593.02 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 147.75 mg;	Kcal: 714.18 kcal; Białko ogółem: 33.39 g; Tłuszcz ogółem: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 97.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.46 g; Sól: 2.58 g; Sód: 654.59 mg; Błonnik: 5.26 g; W tym cukry: 19.29 g; WW: 9.78 Por; Potas: 826.86 mg; Wapń: 557.54 mg; Fosfor: 468.19 mg; Żelazo: 1.55 mg; Magnez: 59.28 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Papryka świeża 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Ser b/laktozy 50g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Papryka świeża 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g
	II S			Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Zupa meksykańska 250 ml (SEL) Pierogi leniwe 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i pora 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100 ml (GLU, MLE) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Mleko roślinne 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wieprzowa 20 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Sałata masłowa 20 g Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Sałata masłowa 20 g Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa 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 (mintaj) 80 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Mix sałat 8 g
	PH	Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2226.31 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz ogółem: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; Kw. tł. nasycone: 40.58 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1678.87 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 74.78 g; WW: 30.39 Por; Potas: 2254.95 mg; Wapń: 806.09 mg; Fosfor: 963.20 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 208.03 mg;	Kcal: 2155.08 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz ogółem: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; Kw. tł. nasycone: 35.57 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1214.48 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 63.26 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3034.72 mg; Wapń: 338.15 mg; Fosfor: 782.66 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 193.06 mg;	Kcal: 2015.68 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz ogółem: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; Kw. tł. nasycone: 24.63 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1214.48 mg; Błonnik: 17.52 g; W tym cukry: 64.52 g; WW: 30.71 Por; Potas: 3179.72 mg; Wapń: 343.95 mg; Fosfor: 799.46 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 206.06 mg;	Kcal: 2468.76 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz ogółem: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; Kw. tł. nasycone: 44.07 g; Sól: 6.14 g; Sód: 1344.96 mg; Błonnik: 19.10 g; W tym cukry: 63.27 g; WW: 33.72 Por; Potas: 3319.08 mg; Wapń: 373.83 mg; Fosfor: 823.64 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 216.32 mg;	Kcal: 1564.51 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz ogółem: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 212.27 g; Kw. tł. nasycone: 22.14 g; Sól: 3.11 g; Sód: 881.20 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 57.13 g; WW: 21.45 Por; Potas: 3736.59 mg; Wapń: 388.97 mg; Fosfor: 964.17 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 262.97 mg;	Kcal: 2430.89 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz ogółem: 95.00 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; Kw. tł. nasycone: 48.76 g; Sól: 8.31 g; Sód: 1997.54 mg; Błonnik: 34.83 g; W tym cukry: 53.82 g; WW: 28.65 Por; Potas: 4169.74 mg; Wapń: 879.46 mg; Fosfor: 1490.57 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 389.17 mg;	Kcal: 1922.47 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; Kw. tł. nasycone: 18.14 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1387.75 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 73.63 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3512.57 mg; Wapń: 763.15 mg; Fosfor: 1051.51 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 240.53 mg;	Kcal: 564.00 kcal; Białko ogółem: 30.93 g; Tłuszcz ogółem: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 93.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 3.03 g; Sód: 378.86 mg; Błonnik: 4.50 g; W tym cukry: 19.05 g; WW: 9.49 Por; Potas: 586.58 mg; Wapń: 388.22 mg; Fosfor: 326.56 mg; Żelazo: 0.82 mg; Magnez: 44.53 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) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Szynka złociста 20g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży 20g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10g Herbata ziołowa 200 ml
	II S			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka z indykiem 40g (SOJ) Cykoria 20g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml		Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20g Ogórek świeży 60g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 250 ml (SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml		
	P			Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)			Ryż got na wodzie z musem jabłkowym 200 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g (SOJ) Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica miódowa drobiowa 20g Ser żółty 20g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30g Rzodkiewka czerwona 20g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20g
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Pomidor b/skóry 80g Herbata owocowa 200ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Pomidor b/skóry 80g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 20g	
	Kcal: 2214.91 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz ogółem: 77.74 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; Kw. tł. nasycone: 32.51 g; Sól: 7.95 g; Sód: 2295.92 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 50.64 g; WW: 33.01 Por; Potas: 2640.61 mg; Wapń: 243.47 mg; Fosfor: 976.54 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 198.81 mg;	Kcal: 2038.54 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz ogółem: 62.30 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.89 g; Sól: 3.47 g; Sód: 874.64 mg; Błonnik: 20.60 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 30.81 Por; Potas: 2356.40 mg; Wapń: 293.78 mg; Fosfor: 644.12 mg; Żelazo: 6.87 mg; Magnez: 145.41 mg;	Kcal: 1888.94 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz ogółem: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; Kw. tł. nasycone: 18.94 g; Sól: 3.46 g; Sód: 872.84 mg; Błonnik: 20.60 g; W tym cukry: 45.07 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2351.40 mg; Wapń: 290.58 mg; Fosfor: 641.72 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 145.21 mg;	Kcal: 2525.54 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz ogółem: 98.36 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; Kw. tł. nasycone: 47.82 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1116.69 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 50.00 g; WW: 34.63 Por; Potas: 2670.59 mg; Wapń: 269.68 mg; Fosfor: 599.22 mg; Żelazo: 7.53 mg; Magnez: 152.64 mg;	Kcal: 1525.57 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz ogółem: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 220.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1494.57 mg; Błonnik: 19.13 g; W tym cukry: 34.59 g; WW: 22.26 Por; Potas: 2610.59 mg; Wapń: 237.41 mg; Fosfor: 851.04 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 187.21 mg;	Kcal: 2486.38 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz ogółem: 105.24 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; Kw. tł. nasycone: 50.17 g; Sól: 9.92 g; Sód: 2679.02 mg; Błonnik: 31.38 g; W tym cukry: 35.46 g; WW: 31.58 Por; Potas: 3525.30 mg; Wapń: 304.84 mg; Fosfor: 1276.55 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 315.04 mg;	Kcal: 1928.98 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; Kw. tł. nasycone: 12.75 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1330.38 mg; Błonnik: 15.08 g; W tym cukry: 38.04 g; WW: 32.65 Por; Potas: 1779.59 mg; Wapń: 101.99 mg; Fosfor: 493.15 mg; Żelazo: 5.74 mg; Magnez: 122.06 mg;	Kcal: 751.18 kcal; Białko ogółem: 33.61 g; Tłuszcz ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 97.67 g; Kw. tł. nasycone: 18.06 g; Sól: 3.21 g; Sód: 637.57 mg; Błonnik: 4.47 g; W tym cukry: 18.28 g; WW: 9.83 Por; Potas: 618.46 mg; Wapń: 549.78 mg; Fosfor: 409.86 mg; Żelazo: 1.00 mg; Magnez: 50.24 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) 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Cykorja 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/ laktozy 30 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Hąga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Cykorja 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną, zabieleną śmietaną 300 ml (MLE, SEL) Udziec panierowany w płatkach kukurydzianych b/mąki 100 g (JAJ) Ryz gotowany na sypko z zieloną 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryz gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchew gotowana na ciepło 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryz gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchewka gotowana na ciepło 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ryz gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchewka gotowana na ciepło 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryz gotowany na sypko z zieloną 100 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec panierowany w płatkach kukurydzianych b/mąki 100 g (JAJ) Ryz brązowy gotowany na sypko z zieloną 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Marchewka gotowana na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ryz gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchewka gotowana na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 1 szt	Gruszka w sosie waniliowym 130 g	Gruszka w sosie waniliowym 130 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka gotowana 130 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą 150 g (GLU) Ser żółty 50 (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa 50 (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa 50 (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą 150 g (GLU) Ser żółty 50 (MLE) Papryka świeża 60 g Jabłko 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą 150 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Herbata owocowa 200 ml Serek Deliser 1 szt (MLE) Cykorja 10 g
	Ph	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Banan 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Banan 1 szt	
	Kcal: 2650.03 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz ogółem: 108.42 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; Kw. tł. nasycone: 43.69 g; Sól: 7.27 g; Sód: 2489.77 mg; Blonnik: 23.49 g; W tym cukry: 67.07 g; WW: 32.95 Por; Potas: 2850.16 mg; Wapni: 1056.94 mg; Fosfor: 1336.14 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 227.82 mg;	Kcal: 2320.06 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz ogółem: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; Kw. tł. nasycone: 37.08 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1252.71 mg; Blonnik: 20.85 g; W tym cukry: 94.50 g; WW: 34.58 Por; Potas: 2852.82 mg; Wapni: 559.88 mg; Fosfor: 1037.78 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 212.49 mg;	Kcal: 2170.16 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.14 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1239.91 mg; Blonnik: 20.73 g; W tym cukry: 94.28 g; WW: 34.53 Por; Potas: 2811.22 mg; Wapni: 551.88 mg; Fosfor: 1031.38 mg; Żelazo: 4.95 mg; Magnez: 210.29 mg;	Kcal: 2647.54 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz ogółem: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 50.98 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1534.64 mg; Blonnik: 21.56 g; W tym cukry: 68.69 g; WW: 34.84 Por; Potas: 2305.28 mg; Wapni: 623.60 mg; Fosfor: 1031.29 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 167.35 mg;	Kcal: 1560.28 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz ogółem: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 206.92 g; Kw. tł. nasycone: 21.94 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1070.02 mg; Blonnik: 25.97 g; W tym cukry: 91.68 g; WW: 20.81 Por; Potas: 3487.11 mg; Wapni: 672.51 mg; Fosfor: 1174.89 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 274.11 mg;	Kcal: 2873.71 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz ogółem: 131.61 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; Kw. tł. nasycone: 58.56 g; Sól: 8.58 g; Sód: 2984.99 mg; Blonnik: 48.09 g; W tym cukry: 78.41 g; WW: 32.67 Por; Potas: 4066.96 mg; Wapni: 1232.93 mg; Fosfor: 1879.92 mg; Żelazo: 13.45 mg; Magnez: 430.96 mg;	Kcal: 2016.08 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1562.05 mg; Blonnik: 25.10 g; W tym cukry: 77.53 g; WW: 29.74 Por; Potas: 3022.43 mg; Wapni: 476.89 mg; Fosfor: 880.66 mg; Żelazo: 6.47 mg; Magnez: 217.20 mg;	Kcal: 659.35 kcal; Białko ogółem: 29.93 g; Tłuszcz ogółem: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 100.93 g; Kw. tł. nasycone: 13.60 g; Sól: 3.14 g; Sód: 562.59 mg; Blonnik: 4.07 g; W tym cukry: 33.91 g; WW: 10.21 Por; Potas: 579.51 mg; Wapni: 541.14 mg; Fosfor: 385.92 mg; Żelazo: 1.01 mg; Magnez: 50.82 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	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Koszyponka 10 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Koszyponka 10 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II S			Sok pomidorowy 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Sok pomidorowy 200 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		
Obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z zieloną 250 ml (SEL) Filet z dorsza smażony po grecku 250 g (GLU, RYB, SEL) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z zieloną i laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską z zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z zieloną 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z zieloną 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Filet z dorsza smażony po grecku 250 g (GLU, RYB, SEL) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską b/ml z zieloną 250 ml (GLU, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	
	P	Panna cotta 200 ml (MLE)	panna cotta 200 ml (MLE)			Panna cotta 200 ml (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
Kolejca	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 60g (MLE) Szynka mięsowa 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mięsowa 40 g (GLU) Ser biały - plaster 60g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka mięsowa 40 g (GLU) Ser biały - plaster 60g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mięsowa 40 g (GLU) Ser biały - plaster 60g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60g (MLE) Szynka mięsowa 20 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 60g (MLE) Szynka mięsowa 40 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Ser biały - plaster b/laktozy 60 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorja 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek trójkąt 1 szt Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml
	Ph	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt
	Kcal: 2410.76 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz ogółem: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; Kw. tł. nasycone: 34.48 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1546.78 mg; Błonnik: 32.47 g; W tym cukry: 100.49 g; WW: 37.16 Por; Potas: 4351.58 mg; Wapń: 898.22 mg; Fosfor: 1477.94 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 315.52 mg;	Kcal: 2464.22 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.11 g; Węglowodany ogółem: 826.59 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 87.08 g; WW: 36.65 Por; Potas: 2766.16 mg; Wapń: 914.20 mg; Fosfor: 917.51 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 180.19 mg;	Kcal: 2314.62 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz ogółem: 58.61 g; Węglowodany ogółem: 363.81 g; Kw. tł. nasycone: 24.00 g; Sól: 4.70 g; Sód: 824.79 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 86.96 g; WW: 36.63 Por; Potas: 2761.16 mg; Wapń: 911.00 mg; Fosfor: 915.11 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 179.99 mg;	Kcal: 2775.14 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz ogółem: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 392.21 g; Kw. tł. nasycone: 45.70 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1031.29 mg; Błonnik: 21.82 g; W tym cukry: 81.74 g; WW: 39.43 Por; Potas: 2660.92 mg; Wapń: 923.63 mg; Fosfor: 934.23 mg; Żelazo: 5.44 mg; Magnez: 179.96 mg;	Kcal: 1460.09 kcal; Białko ogółem: 57.91 g; Tłuszcz ogółem: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 205.01 g; Kw. tł. nasycone: 20.44 g; Sól: 3.70 g; Sód: 702.42 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 74.82 g; WW: 20.69 Por; Potas: 3233.08 mg; Wapń: 729.81 mg; Fosfor: 871.99 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 207.16 mg;	Kcal: 2422.36 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz ogółem: 91.06 g; Węglowodany ogółem: 309.39 g; Kw. tł. nasycone: 48.74 g; Sól: 8.08 g; Sód: 2284.25 mg; Błonnik: 39.33 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4859.44 mg; Wapń: 1194.17 mg; Fosfor: 1765.43 mg; Żelazo: 12.51 mg; Magnez: 405.51 mg;	Kcal: 1629.89 kcal; Białko ogółem: 61.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.72 g; Sód: 591.46 mg; Błonnik: 18.11 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2014.65 mg; Wapń: 230.72 mg; Fosfor: 396.13 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 108.08 mg;	Kcal: 641.04 kcal; Białko ogółem: 28.70 g; Tłuszcz ogółem: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 88.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 3.05 g; Sód: 460.30 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 26.22 g; WW: 8.95 Por; Potas: 575.68 mg; Wapń: 404.26 mg; Fosfor: 345.90 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 44.67 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	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) poledwica hani drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 50g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Ser mozzarella 50g (MLE) Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml SerekHaga 1 szt (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Sos z natką pietruszki 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Sos z natką pietruszki 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Sos z natką pietruszki 50 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Sos bazylkowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Galaretka owocowa 200 g					Galaretka owocowa 200 g Herbatniki b/c 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Galaretka owocowa 200 g	
	Kolacja	Masło 20 g (MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Mix sałat 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Buraczki gotowane kostka 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa 200 ml	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 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)	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Marchew w słupkach 50 g Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata miętowa z cukrem 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży b/s 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2273.77 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz ogółem: 81.64 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g; Kw. tł. nasycone: 42.79 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1472.02 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 68.80 g; WW: 32.48 Por; Potas: 3746.78 mg; Wapń: 611.17 mg; Fosfor: 1095.15 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 343.61 mg;	Kcal: 2248.36 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz ogółem: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; Kw. tł. nasycone: 40.79 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1035.59 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 91.56 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4365.27 mg; Wapń: 582.90 mg; Fosfor: 940.39 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 278.89 mg;	Kcal: 2057.84 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz ogółem: 51.30 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; Kw. tł. nasycone: 29.66 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1032.52 mg; Błonnik: 26.51 g; W tym cukry: 91.39 g; WW: 32.87 Por; Potas: 4336.09 mg; Wapń: 573.93 mg; Fosfor: 931.29 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 276.02 mg;	Kcal: 2675.48 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz ogółem: 102.68 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; Kw. tł. nasycone: 63.74 g; Sól: 9.21 g; Sód: 1391.27 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 65.23 g; WW: 34.95 Por; Potas: 3791.03 mg; Wapń: 604.98 mg; Fosfor: 947.59 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 224.29 mg;	Kcal: 1541.49 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz ogółem: 49.72 g; Węglowodany ogółem: 204.20 g; Kw. tł. nasycone: 29.25 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1089.07 mg; Błonnik: 25.44 g; W tym cukry: 77.20 g; WW: 20.87 Por; Potas: 4029.93 mg; Wapń: 602.85 mg; Fosfor: 1001.06 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 319.65 mg;	Kcal: 2574.88 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz ogółem: 112.96 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 61.12 g; Sól: 8.79 g; Sód: 1554.34 mg; Błonnik: 32.34 g; W tym cukry: 50.48 g; WW: 29.96 Por; Potas: 4391.03 mg; Wapń: 684.95 mg; Fosfor: 1490.56 mg; Żelazo: 15.68 mg; Magnez: 430.74 mg;	Kcal: 1903.46 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 4.39 g; Sód: 958.77 mg; Błonnik: 28.44 g; W tym cukry: 83.50 g; WW: 31.66 Por; Potas: 3952.53 mg; Wapń: 286.12 mg; Fosfor: 668.35 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 254.91 mg;	Kcal: 604.69 kcal; Białko ogółem: 26.74 g; Tłuszcz ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 95.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.60 g; Sód: 460.80 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.60 g; WW: 9.64 Por; Potas: 567.54 mg; Wapń: 386.82 mg; Fosfor: 301.21 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.91 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 staropolska 40 g (SOI) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z gotowanych warzyw 100g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka dębowa drobiowa 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Twaróg z koperkiem 30 g (MLE)
	II S			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rozszponka 10 g Buraczki gotowane w kostce 20 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rozszponka 10 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ryż na sypko gotowane z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ryż na sypko z zieleńią 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ryż na sypko z zieleńią 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ryż na sypko gotowany z koperkiem 100 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)						
Kolejnia	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Ser topiony trójkąt z szynką/z ziołami 2szt 50 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 60 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 60 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 60 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 60 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI) Pomidor b/skóry 80 g Szpinak baby 20 g Ser biały - plaster 60 g (MLE) Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI) Ser topiony trójkąt z szynką/z ziołami 2szt 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser żółty b/laktozy 50 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	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 20 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU)
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)						
	Kcal: 2198.56 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz ogółem: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; Kw. tł. nasycone: 42.31 g; Sól: 7.25 g; Sód: 2054.60 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 79.48 g; WW: 33.12 Por; Potas: 2677.50 mg; Wapń: 618.74 mg; Fosfor: 1173.03 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 213.40 mg;	Kcal: 2216.16 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g; Kw. tł. nasycone: 41.02 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1165.40 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 70.86 g; WW: 32.54 Por; Potas: 2959.30 mg; Wapń: 535.14 mg; Fosfor: 965.43 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 189.70 mg;	Kcal: 2066.56 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; Kw. tł. nasycone: 30.08 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1163.60 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 70.74 g; WW: 32.52 Por; Potas: 2954.30 mg; Wapń: 531.94 mg; Fosfor: 963.03 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 189.50 mg;	Kcal: 2769.16 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz ogółem: 94.49 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; Kw. tł. nasycone: 57.13 g; Sól: 8.14 g; Sód: 1892.56 mg; Błonnik: 29.57 g; W tym cukry: 92.08 g; WW: 38.72 Por; Potas: 3186.82 mg; Wapń: 653.30 mg; Fosfor: 1118.63 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 215.10 mg;	Kcal: 1359.55 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 186.92 g; Kw. tł. nasycone: 22.94 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1265.06 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 62.49 g; WW: 18.90 Por; Potas: 2499.50 mg; Wapń: 484.63 mg; Fosfor: 857.98 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 198.08 mg;	Kcal: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz ogółem: 97.69 g; Węglowodany ogółem: 58.41 g; Kw. tł. nasycone: 2843.90 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 65.02 g; WW: 31.91 Por; Potas: 3324.16 mg; Wapń: 768.20 mg; Fosfor: 1607.75 mg; Żelazo: 13.02 mg; Magnez: 341.99 mg;	Kcal: 1861.14 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz ogółem: 51.27 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; Kw. tł. nasycone: 17.70 g; Sól: 7.02 g; Sód: 1928.54 mg; Błonnik: 22.69 g; W tym cukry: 69.29 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2296.08 mg; Wapń: 595.01 mg; Fosfor: 804.29 mg; Żelazo: 6.18 mg; Magnez: 158.30 mg;	Kcal: 739.04 kcal; Białko ogółem: 37.97 g; Tłuszcz ogółem: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 106.17 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 2.91 g; Sód: 574.53 mg; Błonnik: 5.21 g; W tym cukry: 27.95 g; WW: 10.65 Por; Potas: 730.36 mg; Wapń: 582.85 mg; Fosfor: 452.86 mg; Żelazo: 1.96 mg; Magnez: 63.73 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,