

	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	
10.03.2025 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z brzoskwinią 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 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) Twarożek z brzoskwinią 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 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) Twarożek z brzoskwinią 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 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) Twarożek z brzoskwinią 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Ser biały - plaster 60 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2szt Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane ćwiartki 20 g
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Buraczki gotowane ćwiartki 20 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane ćwiartki 20 g Herbata owoc. b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU) Gołąbki zawijane z kapustą z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym duszone 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Rolada wp. mielona z warzywami z włoszczyzną na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Rolada wp. mielona z warzywami z włoszczyzną na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Rolada wp. mielona z warzywami z włoszczyzną na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gołąbki zawijane z kapustą z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym duszone 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU) Rolada wp. mielona z warzywami z włoszczyzną na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Kefir truskawkowy 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g			Kefir naturalny 200 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kefir naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g			
	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 słupkach 60 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 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 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 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser mozzarella 25 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Rzodkiewka czerwona 30 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 słupkach 60 g Rzodkiewka czerwona 30 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 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 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) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g
PI	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 30 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Roszponka 10 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Gruszka 1 szt			
	Kcal: 2185.95 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz ogółem: 63.45 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; Kw. tł. nasycone: 38.24 g; Sól: 6.32 g; Sód: 1632.15 mg; Błonnik: 30.46 g; W tym cukry: 61.20 g; WW: 33.16 Por; Potas: 2909.80 mg; Wapń: 599.69 mg; Fosfor: 1087.83 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 255.82 mg;	Kcal: 2283.53 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz ogółem: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; Kw. tł. nasycone: 41.77 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1116.92 mg; Błonnik: 16.22 g; W tym cukry: 44.72 g; WW: 27.80 Por; Potas: 2837.19 mg; Wapń: 475.76 mg; Fosfor: 881.95 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 184.64 mg;	Kcal: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz ogółem: 72.47 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; Kw. tł. nasycone: 30.83 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1115.12 mg; Błonnik: 16.22 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.78 Por; Potas: 2832.19 mg; Wapń: 472.56 mg; Fosfor: 879.55 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 184.44 mg;	Kcal: 2732.71 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz ogółem: 108.06 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; Kw. tł. nasycone: 53.60 g; Sól: 7.27 g; Sód: 1367.16 mg; Błonnik: 18.86 g; W tym cukry: 63.11 g; WW: 33.16 Por; Potas: 3046.43 mg; Wapń: 490.66 mg; Fosfor: 899.89 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 192.08 mg;	Kcal: 1434.25 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 65.21 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1041.87 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 33.58 g; WW: 15.07 Por; Potas: 2865.79 mg; Wapń: 517.94 mg; Fosfor: 874.86 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 213.12 mg;	Kcal: 2503.52 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz ogółem: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; Kw. tł. nasycone: 59.92 g; Sól: 9.54 g; Sód: 2055.24 mg; Błonnik: 37.69 g; W tym cukry: 42.89 g; WW: 30.02 Por; Potas: 3788.15 mg; Wapń: 686.63 mg; Fosfor: 1379.02 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 364.41 mg;	Kcal: 2171.26 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.03 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; Kw. tł. nasycone: 23.38 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1653.21 mg; Błonnik: 25.67 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 31.12 Por; Potas: 2957.85 mg; Wapń: 720.44 mg; Fosfor: 1041.86 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 246.25 mg;	Kcal: 718.81 kcal; Białko ogółem: 33.54 g; Tłuszcz ogółem: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 98.74 g; Kw. tł. nasycone: 15.46 g; Sól: 2.60 g; Sód: 664.50 mg; Błonnik: 5.45 g; W tym cukry: 20.55 g; WW: 9.89 Por; Potas: 836.05 mg; Wapń: 565.25 mg; Fosfor: 470.98 mg; Żelazo: 2.00 mg; Magnez: 62.15 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	
11.03.2025 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb graham 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki g o t . 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ) Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 20 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki g o t . 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Ser b/laktozy 40g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g
	II Ś			Koktajl owocowy na maślance 200 ml ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g truskawka 1 szt		Koktajl owocowy na maślance 200 ml ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g truskawka 1 szt			
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową z ziel 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe 150g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą z ziel 250 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową z ziel 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Szpinak na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Kompot z truskawek b / c 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową z ziel 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Szpinak na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Kompot z truskawek b / c 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową z ziel 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Szpinak na ciepło 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą z ziel 250 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Galaretko owocowa z czarną porzeczką 200 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Galaretko owocowa z czarną porzeczką 200 g	Galaretko owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g	Galaretko owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g	Galaretko owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g	Galaretko owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g	Galaretko owocowa z czarną porzeczką 200 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa więprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Miód 25 g Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa więprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa więprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa więprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa więprzowa 20 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa więprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka więprzowa z liściem 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Mix sałat 8 g	
PH	Herbatniki bebe 16g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Chleb pszenny 30g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cykorja 10 g Herbatniki bebe 16g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt			
	Kcal: 2457.39 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz ogółem: 90.74 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; Kw. tł. nasycone: 42.46 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1151.43 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 81.38 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3269.95 mg; Wapń: 675.31 mg; Fosfor: 1058.95 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 297.59 mg;	Kcal: 2180.11 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz ogółem: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Kw. tł. nasycone: 35.57 g; Sól: 4.44 g; Sód: 990.57 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 60.60 g; WW: 27.98 Por; Potas: 2894.17 mg; Wapń: 528.61 mg; Fosfor: 777.32 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 249.18 mg;	Kcal: 2030.51 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz ogółem: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; Kw. tł. nasycone: 24.63 g; Sól: 4.44 g; Sód: 988.77 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 33.29 Por; Potas: 3034.41 mg; Wapń: 572.17 mg; Fosfor: 842.90 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 259.88 mg;	Kcal: 2652.68 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz ogółem: 115.40 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; Kw. tł. nasycone: 50.12 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1128.39 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 33.29 Por; Potas: 3034.41 mg; Wapń: 572.17 mg; Fosfor: 842.90 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 259.88 mg;	Kcal: 1483.41 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 175.45 g; Kw. tł. nasycone: 23.78 g; Sól: 2.84 g; Sód: 698.82 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 54.35 g; WW: 17.79 Por; Potas: 3619.88 mg; Wapń: 608.79 mg; Fosfor: 1014.92 mg; Żelazo: 13.26 mg; Magnez: 367.62 mg;	Kcal: 2916.85 kcal; Białko ogółem: 135.07 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; Kw. tł. nasycone: 59.14 g; Sól: 8.29 g; Sód: 1890.90 mg; Błonnik: 43.94 g; W tym cukry: 57.96 g; WW: 31.01 Por; Potas: 5121.19 mg; Wapń: 1287.80 mg; Fosfor: 1855.77 mg; Żelazo: 19.22 mg; Magnez: 564.64 mg;	Kcal: 1939.41 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; Kw. tł. nasycone: 15.73 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1228.58 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 79.80 g; WW: 28.69 Por; Potas: 2754.82 mg; Wapń: 482.82 mg; Fosfor: 751.88 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 163.21 mg;	Kcal: 514.65 kcal; Białko ogółem: 28.09 g; Tłuszcz ogółem: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 84.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.63 g; Sód: 380.61 mg; Błonnik: 4.28 g; W tym cukry: 18.60 g; WW: 8.53 Por; Potas: 570.26 mg; Wapń: 389.14 mg; Fosfor: 326.17 mg; Żelazo: 0.76 mg; Magnez: 44.36 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	
12.03.2025 środa	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 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 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 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem ze śmietanką 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem ze śmietanką 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g ml Ogórek świeży 20 g Herbata ziołowa b/c 200	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 60 g Ogórek świeży 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Szynka ztocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójką 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Paprykarz 100 g (RYB) Herbata ziołowa 200 ml	
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 30 g (SOJ) Cykoria 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 10 g Ogórek świeży 20 g Serek trójką 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa minestrone z ziel 250 ml (SEL, SO2) Schab ze śliwką pieczony 100 g (GLU, GOR, SO2) Sałatka szwedzka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanaka warzyw) z makaronem z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) gotowy 180 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanaka warzyw) z makaronem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) gotowy 180 g (GLU) Kalaflor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanaka warzyw) z makaronem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) gotowy 180 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa minestrone z ziel 250 ml (SEL, SO2) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) gotowy 180 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa minestrone z ziel 250 ml (SEL, SO2) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) gotowy 180 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanaka warzyw) z makaronem z ziel b/ml 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) gotowy 180 g (GLU) Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Kalaflor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)		Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)	Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)			Ryż got na wodzie z mussem jabłkowym 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 50 g Herbata owocowa 200 ml Ser biały - plaster (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasty 40 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasty 40 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońska z kielbasą duszona 100 g (GLU) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plasty 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 50 g Ser żółty b/laktozy 50 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g
Pn		Actimel 1 szt 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa 200 ml Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)		
	Kcal: 2448.53 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; Kw. tł. nasycone: 32.84 g; Sól: 10.28 g; Sód: 3274.75 mg; Błonnik: 28.00 g; W tym cukry: 51.50 g; WW: 35.21 Por; Potas: 4286.64 mg; Wapń: 442.92 mg; Fosfor: 1186.04 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 341.05 mg;	Kcal: 2170.05 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz ogółem: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; Kw. tł. nasycone: 41.56 g; Sól: 4.51 g; Sód: 992.36 mg; Błonnik: 18.37 g; W tym cukry: 43.30 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2716.71 mg; Wapń: 421.61 mg; Fosfor: 847.33 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 145.54 mg;	Kcal: 1791.24 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz ogółem: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; Kw. tł. nasycone: 27.60 g; Sól: 4.32 g; Sód: 918.25 mg; Błonnik: 16.30 g; W tym cukry: 41.00 g; WW: 26.81 Por; Potas: 2315.44 mg; Wapń: 393.31 mg; Fosfor: 698.74 mg; Żelazo: 5.43 mg; Magnez: 121.42 mg;	Kcal: 2596.45 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz ogółem: 106.97 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; Kw. tł. nasycone: 58.36 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1289.34 mg; Błonnik: 18.59 g; W tym cukry: 59.41 g; WW: 32.42 Por; Potas: 2735.15 mg; Wapń: 426.82 mg; Fosfor: 852.84 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 143.72 mg;	Kcal: 1567.43 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz ogółem: 64.28 g; Węglowodany ogółem: 185.16 g; Kw. tł. nasycone: 28.43 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1904.28 mg; Błonnik: 21.41 g; W tym cukry: 26.70 g; WW: 18.78 Por; Potas: 3298.35 mg; Wapń: 376.25 mg; Fosfor: 886.45 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 258.24 mg;	Kcal: 2724.56 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz ogółem: 121.92 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; Kw. tł. nasycone: 55.48 g; Sól: 12.51 g; Sód: 3337.90 mg; Błonnik: 37.35 g; W tym cukry: 33.92 g; WW: 31.69 Por; Potas: 4939.18 mg; Wapń: 483.47 mg; Fosfor: 1488.80 mg; Żelazo: 16.05 mg; Magnez: 440.14 mg;	Kcal: 2287.34 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz ogółem: 80.66 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; Kw. tł. nasycone: 27.03 g; Sól: 7.49 g; Sód: 2210.04 mg; Błonnik: 17.23 g; W tym cukry: 36.80 g; WW: 29.59 Por; Potas: 2862.81 mg; Wapń: 522.11 mg; Fosfor: 1039.24 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 173.92 mg;	Kcal: 685.68 kcal; Białko ogółem: 27.80 g; Tłuszcz ogółem: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 97.81 g; Kw. tł. nasycone: 15.27 g; Sól: 2.75 g; Sód: 456.80 mg; Błonnik: 4.55 g; W tym cukry: 18.96 g; WW: 9.83 Por; Potas: 636.05 mg; Wapń: 389.03 mg; Fosfor: 311.36 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 46.31 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	
13.03.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (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 Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 60 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (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 Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa 200ml Ser żółty b/ laktozy 30 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Ogórek kiszony 60 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Salat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml	
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szpinak baby 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Szpinak baby 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa neopolitańska zabieleną śmietaną z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone b/k b/s 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami z ziel i 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa solferino z ziemniakami z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Ryż na sypko z ziel 100 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ogórek kiszony ćw. 150g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ryż na sypko z ziel 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Gruszka 1 szt	Gruszka w sosie waniliowym 130 g	Gruszka w sosie waniliowym 130 g			Gruszka 1 szt	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) Leczo warzywne z kiełbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Sałata masłowa 20 g Jabłko 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kiełbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Jabłko 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Leczo warzywne z kiełbasą 150 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Herbata owocowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykorja 10 g	
	Pr	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Szpinak baby 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Szpinak baby 10 g Papryka świeża 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2609.70 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz ogółem: 96.26 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; Kw. tł. nasycone: 43.91 g; Sól: 8.49 g; Sód: 2982.53 mg; Błonnik: 27.92 g; W tym cukry: 64.10 g; WW: 34.48 Por; Potas: 2424.04 mg; Wapń: 896.01 mg; Fosfor: 1450.69 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 279.33 mg;	Kcal: 2238.38 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 67.90 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; Kw. tł. nasycone: 33.95 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1218.59 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 70.34 g; WW: 33.41 Por; Potas: 1970.48 mg; Wapń: 531.80 mg; Fosfor: 812.61 mg; Żelazo: 4.85 mg; Magnez: 145.09 mg;	Kcal: 2088.78 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz ogółem: 51.40 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; Kw. tł. nasycone: 23.01 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1216.79 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 70.22 g; WW: 33.39 Por; Potas: 1965.48 mg; Wapń: 528.60 mg; Fosfor: 810.21 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 144.89 mg;	Kcal: 2710.72 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 99.13 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Kw. tł. nasycone: 54.13 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1542.71 mg; Błonnik: 24.75 g; W tym cukry: 67.51 g; WW: 36.38 Por; Potas: 2171.20 mg; Wapń: 569.00 mg; Fosfor: 855.49 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 161.33 mg;	Kcal: 1704.20 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 247.75 g; Kw. tł. nasycone: 23.67 g; Sól: 8.52 g; Sód: 2908.88 mg; Błonnik: 29.70 g; W tym cukry: 69.64 g; WW: 24.79 Por; Potas: 2680.77 mg; Wapń: 581.86 mg; Fosfor: 1173.04 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 328.93 mg;	Kcal: 2807.78 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz ogółem: 119.36 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; Kw. tł. nasycone: 63.08 g; Sól: 12.62 g; Sód: 4367.67 mg; Błonnik: 39.14 g; W tym cukry: 64.47 g; WW: 32.39 Por; Potas: 3716.25 mg; Wapń: 1016.98 mg; Fosfor: 1824.48 mg; Żelazo: 14.41 mg; Magnez: 454.66 mg;	Kcal: 2114.47 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz ogółem: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; Kw. tł. nasycone: 19.86 g; Sól: 8.24 g; Sód: 2432.81 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 55.34 g; WW: 31.03 Por; Potas: 2388.25 mg; Wapń: 470.95 mg; Fosfor: 1007.74 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 239.71 mg;	Kcal: 709.17 kcal; Białko ogółem: 28.94 g; Tłuszcz ogółem: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 92.66 g; Kw. tł. nasycone: 17.34 g; Sól: 2.84 g; Sód: 721.25 mg; Błonnik: 4.28 g; W tym cukry: 34.94 g; WW: 9.26 Por; Potas: 620.01 mg; Wapń: 564.73 mg; Fosfor: 437.20 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 54.72 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
14.03.2025 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 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) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 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) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 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) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Ser żółty 30 g (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem 25 g Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 10 g Herbata malinowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Buraczki gotowane plastry 20 g Pomidory koktajlowe 10 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Buraczki gotowane plastry 20 g Pomidory koktajlowe 10 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200ml			
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw z grzankami z ziel 250 ml (MLE, SEL, SO2) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka meksykańska 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos grecki 50 ml (GLU, SEL) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos grecki 50 ml (GLU, SEL) Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem z ziel 250 ml (MLE, SEL, SO2) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka meksykańska 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami z ziel 250 ml (MLE, SEL, SO2) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka meksykańska 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami z ziel 250 ml (MLE, SEL, SO2) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka meksykańska 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos grecki 50 ml (GLU, SEL) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml z ziel 250 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Panna cotta z owocami 200 g (MLE)				Panna cotta z owocami b/c 200 g (MLE)		Panna cotta na ml roślinnym 200 g (MLE)	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g
	Ph	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g			Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Ser żółty 30 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	
		Kcal: 2670.70 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz ogółem: 125.12 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; Kw. tł. nasycone: 58.37 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1083.26 mg; Błonnik: 28.72 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 30.97 Por; Potas: 4162.81 mg; Wapń: 912.22 mg; Fosfor: 1226.66 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 321.97 mg;	Kcal: 2188.79 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz ogółem: 89.05 g; Węglowodany ogółem: 266.67 g; Kw. tł. nasycone: 53.80 g; Sól: 4.93 g; Sód: 937.14 mg; Błonnik: 18.47 g; W tym cukry: 51.71 g; WW: 26.90 Por; Potas: 2677.16 mg; Wapń: 667.87 mg; Fosfor: 821.57 mg; Żelazo: 5.13 mg; Magnez: 160.40 mg;	Kcal: 2039.19 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz ogółem: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 266.67 g; Kw. tł. nasycone: 42.85 g; Sól: 4.92 g; Sód: 935.34 mg; Błonnik: 18.47 g; W tym cukry: 51.59 g; WW: 26.88 Por; Potas: 2672.16 mg; Wapń: 664.67 mg; Fosfor: 819.17 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 160.20 mg;	Kcal: 2761.46 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz ogółem: 118.21 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; Kw. tł. nasycone: 73.52 g; Sól: 7.87 g; Sód: 1272.28 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 70.16 g; WW: 33.04 Por; Potas: 2804.67 mg; Wapń: 695.29 mg; Fosfor: 854.76 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 167.97 mg;	Kcal: 1829.29 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz ogółem: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 190.06 g; Kw. tł. nasycone: 42.57 g; Sól: 3.03 g; Sód: 693.40 mg; Błonnik: 30.68 g; W tym cukry: 57.42 g; WW: 19.22 Por; Potas: 4380.02 mg; Wapń: 942.38 mg; Fosfor: 1204.56 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 329.25 mg;	Kcal: 2971.51 kcal; Białko ogółem: 142.91 g; Tłuszcz ogółem: 147.25 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; Kw. tł. nasycone: 80.42 g; Sól: 9.30 g; Sód: 1984.45 mg; Błonnik: 43.69 g; W tym cukry: 63.62 g; WW: 30.44 Por; Potas: 5125.51 mg; Wapń: 1509.37 mg; Fosfor: 1856.74 mg; Żelazo: 14.99 mg; Magnez: 466.04 mg;	Kcal: 1927.50 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz ogółem: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 231.02 g; Kw. tł. nasycone: 33.53 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1174.05 mg; Błonnik: 19.27 g; W tym cukry: 38.03 g; WW: 23.32 Por; Potas: 2614.69 mg; Wapń: 676.83 mg; Fosfor: 674.04 mg; Żelazo: 5.15 mg; Magnez: 154.67 mg;	Kcal: 732.44 kcal; Białko ogółem: 31.93 g; Tłuszcz ogółem: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 100.81 g; Kw. tł. nasycone: 16.27 g; Sól: 3.43 g; Sód: 725.75 mg; Błonnik: 3.07 g; W tym cukry: 40.96 g; WW: 10.09 Por; Potas: 553.54 mg; Wapń: 627.90 mg; Fosfor: 460.12 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 52.67 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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorria 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorria 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorria 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorria 10 g Dżem 25 g Herbata z cukrem 250 ml Ser biały - plaster b/laktozy 50 g (MLE)	Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II Ś			Budyń waniliowy z truskawkami 200 ml (MLE)		Budyń waniliowy z truskawkami b/c 200 ml (MLE)		
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) duszona 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (SEL)  Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Buraczki gotowane 150 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Buraczki gotowane 150 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 ml (GLU, SOJ)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g ml Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 20 g
	Pn	Sok owocowy 1 szt		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Szynka delikatna drobiowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatna drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	
	Kcal: 2285.18 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz ogółem: 85.78 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; Kw. tł. nasycone: 41.77 g; Sól: 7.59 g; Sód: 2386.91 mg; Błonnik: 22.90 g; W tym cukry: 61.81 g; WW: 30.33 Por; Potas: 2847.37 mg; Wapń: 784.10 mg; Fosfor: 1152.82 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 267.40 mg;	Kcal: 2140.70 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz ogółem: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 298.65 g; Kw. tł. nasycone: 30.60 g; Sól: 5.07 g; Sód: 996.54 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 60.59 g; WW: 30.06 Por; Potas: 2493.02 mg; Wapń: 520.85 mg; Fosfor: 816.68 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 206.67 mg;	Kcal: 1991.10 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz ogółem: 52.59 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; Kw. tł. nasycone: 19.66 g; Sól: 5.06 g; Sód: 994.74 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 60.47 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2488.02 mg; Wapń: 517.65 mg; Fosfor: 814.28 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 206.47 mg;	Kcal: 2743.54 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz ogółem: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; Kw. tł. nasycone: 43.26 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1172.82 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 93.33 g; WW: 38.50 Por; Potas: 2835.64 mg; Wapń: 689.69 mg; Fosfor: 951.34 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 230.55 mg;	Kcal: 1321.04 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.68 g; Węglowodany ogółem: 163.32 g; Kw. tł. nasycone: 23.88 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1571.97 mg; Błonnik: 19.30 g; W tym cukry: 30.55 g; WW: 16.54 Por; Potas: 2723.39 mg; Wapń: 481.44 mg; Fosfor: 923.95 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 243.20 mg;	Kcal: 2576.43 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz ogółem: 99.80 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; Kw. tł. nasycone: 54.33 g; Sól: 8.25 g; Sód: 2653.68 mg; Błonnik: 30.18 g; W tym cukry: 77.69 g; WW: 32.62 Por; Potas: 3419.47 mg; Wapń: 974.33 mg; Fosfor: 1475.88 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 364.83 mg;	Kcal: 2012.84 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 275.76 g; Kw. tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1692.50 mg; Błonnik: 18.22 g; W tym cukry: 51.77 g; WW: 27.73 Por; Potas: 2281.20 mg; Wapń: 618.10 mg; Fosfor: 864.55 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 220.27 mg;	Kcal: 708.68 kcal; Białko ogółem: 30.85 g; Tłuszcz ogółem: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 102.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.12 g; Sól: 3.49 g; Sód: 566.67 mg; Błonnik: 3.44 g; W tym cukry: 41.69 g; WW: 10.32 Por; Potas: 580.69 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 384.56 mg; Żelazo: 1.52 mg; Magnez: 54.72 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Kukrzykowa/ Zogr. tłuszczu węgla	WSD Bezmleczna/bezlaktowa	WSD Dodatek dla diet
II S	Śniadanie Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g
	II S			Banan 1 szt Kefir 150 ml (MLE)		Banan 1 szt Kefir 150 ml (MLE)		
Obiad	Rosół z ryżem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, IAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Coleslaw 150 g (IAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z ryżem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 ml (GLU) Dymia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z ryżem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 ml (GLU) Dymia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z ryżem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka Coleslaw 150 g (IAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z ryżem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Coleslaw 150 g (IAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z ryżem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Coleslaw 150 g (IAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z ryżem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 ml (GLU) Dymia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Galaretki owocowa 200 g Ciastka kruche 30 g (GLU)				Galaretki owocowa b/c 200 g	Galaretki owocowa b/c 200 g Ciastka kruche 30 g (GLU)	Galaretki owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g
Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Powidła sliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek trójjąk 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Ser biały - plaster 20 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek trójjąk 1 szt (MLE) Szinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Jabiko 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabiko 1 szt
	Kcal: 2611.84 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 108.40 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; Kw. tł. nasycone: 48.94 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1122.96 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 43.63 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3453.29 mg; Wapń: 507.94 mg; Fosfor: 1095.77 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 256.26 mg;	Kcal: 2291.28 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz ogółem: 85.58 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; Kw. tł. nasycone: 43.57 g; Sól: 4.60 g; Sód: 987.35 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 54.26 g; WW: 29.55 Por; Potas: 2904.75 mg; Wapń: 465.90 mg; Fosfor: 784.06 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 173.41 mg;	Kcal: 2141.68 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz ogółem: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 4.59 g; Sód: 985.55 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 54.14 g; WW: 29.53 Por; Potas: 2899.75 mg; Wapń: 462.70 mg; Fosfor: 781.66 mg; Żelazo: 5.18 mg; Magnez: 173.21 mg;	Kcal: 2694.43 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz ogółem: 95.88 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g; Kw. tł. nasycone: 50.39 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1173.61 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 102.16 g; WW: 36.09 Por; Potas: 3919.09 mg; Wapń: 655.76 mg; Fosfor: 984.18 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 257.39 mg;	Kcal: 1419.65 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 159.46 g; Kw. tł. nasycone: 23.59 g; Sól: 2.15 g; Sód: 579.57 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 44.91 g; WW: 15.93 Por; Potas: 2852.65 mg; Wapń: 468.38 mg; Fosfor: 902.84 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 247.26 mg;	Kcal: 2597.67 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz ogółem: 109.21 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; Kw. tł. nasycone: 53.63 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1236.03 mg; Błonnik: 30.54 g; W tym cukry: 78.09 g; WW: 30.50 Por; Potas: 4625.21 mg; Wapń: 693.75 mg; Fosfor: 1448.67 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 439.85 mg;	Kcal: 1962.24 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz ogółem: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; Kw. tł. nasycone: 16.02 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1106.53 mg; Błonnik: 22.94 g; W tym cukry: 52.29 g; WW: 28.28 Por; Potas: 2852.12 mg; Wapń: 533.21 mg; Fosfor: 815.53 mg; Żelazo: 5.89 mg; Magnez: 172.71 mg;	Kcal: 543.33 kcal; Białko ogółem: 26.17 g; Tłuszcz ogółem: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 67.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 3.06 g; Sód: 380.53 mg; Błonnik: 3.16 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 6.82 Por; Potas: 521.18 mg; Wapń: 395.83 mg; Fosfor: 319.82 mg; Żelazo: 0.94 mg; Magnez: 46.63 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOI) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOI) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Poledwica hani drobiowa 20 g (SOI) Ser mozzarella 20 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 30 g Ogórek kiszony 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, 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, SOI, SEL) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
Obiad	Zupa żurek z kielbasą 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) z ziel Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami z ziel 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa żurek z kielbasą z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa żurek z kielbasą z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami z ziel 250 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami z ziel 250 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml			
	P	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)		Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy b/ml 200 ml Jabłko 1 szt			
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Serek Haga - 16,6g 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Serek Haga 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU)	
	Ph	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Herbata ziołowa 200 ml	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 (SOI, MLE, SEL, GOR) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kcal: 2678.00 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz ogółem: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; Kw. tł. nasycone: 37.43 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1477.85 mg; Błonnik: 33.81 g; W tym cukry: 106.78 g; WW: 37.51 Por; Potas: 4415.43 mg; Wapń: 613.01 mg; Fosfor: 1328.28 mg; Żelazo: 12.68 mg; Magnez: 321.00 mg;	Kcal: 2535.61 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz ogółem: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; Kw. tł. nasycone: 39.50 g; Sól: 3.58 g; Sód: 870.07 mg; Błonnik: 22.93 g; W tym cukry: 90.19 g; WW: 33.72 Por; Potas: 3506.93 mg; Wapń: 482.61 mg; Fosfor: 1012.98 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 214.43 mg;	Kcal: 2386.01 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 3.58 g; Sód: 868.27 mg; Błonnik: 22.93 g; W tym cukry: 90.07 g; WW: 33.70 Por; Potas: 3501.93 mg; Wapń: 479.41 mg; Fosfor: 1012.58 mg; Żelazo: 8.25 mg; Magnez: 214.23 mg;	Kcal: 3004.50 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz ogółem: 100.83 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; Kw. tł. nasycone: 53.62 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1470.91 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 101.39 g; WW: 37.82 Por; Potas: 3995.87 mg; Wapń: 577.55 mg; Fosfor: 1175.00 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 260.25 mg;	Kcal: 1651.52 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz ogółem: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 201.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.47 g; Sól: 3.69 g; Sód: 705.63 mg; Błonnik: 22.03 g; W tym cukry: 56.84 g; WW: 20.31 Por; Potas: 3247.53 mg; Wapń: 520.91 mg; Fosfor: 928.96 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 210.86 mg;	Kcal: 2801.37 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz ogółem: 103.85 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; Kw. tł. nasycone: 53.37 g; Sól: 7.57 g; Sód: 1916.01 mg; Błonnik: 39.88 g; W tym cukry: 87.30 g; WW: 33.74 Por; Potas: 5093.62 mg; Wapń: 739.92 mg; Fosfor: 1620.31 mg; Żelazo: 15.08 mg; Magnez: 439.76 mg;	Kcal: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; Kw. tł. nasycone: 13.27 g; Sól: 3.47 g; Sód: 956.98 mg; Błonnik: 28.92 g; W tym cukry: 132.58 g; WW: 34.57 Por; Potas: 4233.65 mg; Wapń: 308.01 mg; Fosfor: 801.76 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 256.70 mg;	Kcal: 637.59 kcal; Białko ogółem: 25.95 g; Tłuszcz ogółem: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 105.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 2.77 g; Sód: 535.43 mg; Błonnik: 4.30 g; W tym cukry: 27.12 g; WW: 10.66 Por; Potas: 596.66 mg; Wapń: 384.43 mg; Fosfor: 282.18 mg; Żelazo: 1.38 mg; Magnez: 54.11 mg;	



	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Miód 25 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Szpinak 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 ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Szpinak 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 ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Szpinak 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 ryby gotowanej (miruna) 50 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Pomidor b/skóry ćw. 20g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Pomidor b/skóry ćw. 20g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Szpinak baby 10 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) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćw. 20 g
	II S			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 10 g		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 10 g		
Obiad	Zupa ogórkowa z mięsem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z mięsem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z mięsem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z mięsem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Woda z cytryną 200 ml	Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym b/laktozy 200 g (GLU, JAJ, MLE) 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 Chrupki kukurydziane 15 g	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)		
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) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g
	PH	Banan 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mix sałat 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry ćw. 20g Herbata malinowa 200 ml	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 Mix sałat 10 g Pomidor ćwiartki b/s 20 g Herbata malinowa 200 ml	Banan 1 szt
	Kcal: 2273.00 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; Kw. tł. nasycone: 33.46 g; Sól: 6.74 g; Sód: 1882.62 mg; Błonnik: 23.64 g; W tym cukry: 91.93 g; WW: 29.01 Por; Potas: 3466.81 mg; Wapń: 581.21 mg; Fosfor: 1042.04 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 324.53 mg;	Kcal: 2045.99 kcal; Białko ogółem: 71.52 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 29.20 g; Sól: 4.29 g; Sód: 931.95 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 86.92 g; WW: 31.19 Por; Potas: 2910.35 mg; Wapń: 452.82 mg; Fosfor: 648.19 mg; Żelazo: 5.30 mg; Magnez: 200.28 mg;	Kcal: 1896.39 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz ogółem: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 4.29 g; Sód: 930.15 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 86.80 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2905.35 mg; Wapń: 449.62 mg; Fosfor: 645.79 mg; Żelazo: 5.28 mg; Magnez: 200.08 mg;	Kcal: 2250.50 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz ogółem: 75.77 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; Kw. tł. nasycone: 36.59 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1053.04 mg; Błonnik: 21.82 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 31.95 Por; Potas: 2397.61 mg; Wapń: 573.22 mg; Fosfor: 629.69 mg; Żelazo: 5.15 mg; Magnez: 141.59 mg;	Kcal: 1219.15 kcal; Białko ogółem: 48.60 g; Tłuszcz ogółem: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 167.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.68 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1143.95 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 43.36 g; WW: 16.85 Por; Potas: 2482.85 mg; Wapń: 465.08 mg; Fosfor: 781.21 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 260.30 mg;	Kcal: 2455.52 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz ogółem: 90.77 g; Węglowodany ogółem: 281.24 g; Kw. tł. nasycone: 42.18 g; Sól: 8.13 g; Sód: 2176.19 mg; Błonnik: 34.94 g; W tym cukry: 79.42 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3686.17 mg; Wapń: 780.66 mg; Fosfor: 1345.22 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 406.35 mg;	Kcal: 2138.08 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz ogółem: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1352.18 mg; Błonnik: 19.10 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 27.15 Por; Potas: 2536.69 mg; Wapń: 281.83 mg; Fosfor: 617.52 mg; Żelazo: 5.13 mg; Magnez: 189.89 mg;	Kcal: 604.64 kcal; Białko ogółem: 25.19 g; Tłuszcz ogółem: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 94.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 2.30 g; Sód: 393.10 mg; Błonnik: 3.86 g; W tym cukry: 42.04 g; WW: 9.58 Por; Potas: 641.97 mg; Wapń: 401.35 mg; Fosfor: 331.02 mg; Żelazo: 1.28 mg; Magnez: 47.66 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet		
19.03.2025 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Płatki kukurydziane (suche) 20g Dżem 25g Pomidor b/skóry 60g Herbata z cytryną i cukrem 200ml	Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Poledwica Jana 20g Mleko gotowane 150ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Miód 25g Rukola 10g	
	II Ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowa z ziarnami i ziołami 30g (MLE) Pomidory koktajlowe 20g Rukola 10g Szynka gotowana - wędlina 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata malinowa 200ml	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowa z ziarnami i ziołami 30g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20g Rukola 10g Herbata malinowa b/c 200ml					
	Obiad	Zupa meksykańska z ziel 250 ml (SEL) Kotlet panierowany w płatkach 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g (MLE) Woda z miętą 200ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (SEL) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 100g (MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Woda z miętą 200ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (SEL) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 100g (MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Woda z miętą 200ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (SEL) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 100g (MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE) Ziemniaki z kop. puree 200g Woda z miętą 200ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (SEL) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE) Woda z miętą 200ml	Zupa meksykańska z ziel 250 ml (SEL) Kotlet panierowany w płatkach 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki z kop. puree 200g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g (MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE) Woda z miętą 200ml	Zupa krupnik b/ml z ziel 250 ml (SEL) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150g Ziemniaki z koperkiem puree 200g Woda z miętą 200ml		
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)				Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)		
	Kolejka	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20g (MLE) Ogórek świeży 60g Miód 25g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20g (MLE) Miód 25g Mixsałat 10g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20g (MLE) Miód 25g Mixsałat 10g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20g (MLE) Miód 25g Mixsałat 10g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka hetmańska 20g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20g (MLE) Ogórek świeży 60g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20g (MLE) Ogórek świeży 60g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster b/ml 40g (MLE) Miód 25g Mixsałat 10g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Herbata z cukrem 200ml	Schab w majeranku 20g Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15g Pomidory koktajlowe 20g Herbata malinowa 200ml	
	Pn	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200ml	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata malinowa b/c 200ml	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)		
	Kcal: 2788.00 kcal; Białko ogółem: 106.52g; Tłuszcz ogółem: 78.26g; Węglowodany ogółem: 408.94g; Kw. tł. nasycone: 41.89g; Sól: 4.81g; Sód: 965.78mg; Błonnik: 24.17g; W tym cukry: 109.96g; WW: 41.04Por; Potas: 3466.09mg; Wapń: 754.45mg; Fosfor: 1145.35mg; Żelazo: 7.10mg; Magnez: 254.03mg;	Kcal: 2756.43 kcal; Białko ogółem: 102.50g; Tłuszcz ogółem: 67.84g; Węglowodany ogółem: 426.32g; Kw. tł. nasycone: 43.67g; Sól: 4.67g; Sód: 903.34mg; Błonnik: 20.85g; W tym cukry: 107.77g; WW: 42.76Por; Potas: 3006.63mg; Wapń: 679.60mg; Fosfor: 976.12mg; Żelazo: 5.60mg; Magnez: 192.88mg;	Kcal: 2545.73 kcal; Białko ogółem: 102.27g; Tłuszcz ogółem: 48.53g; Węglowodany ogółem: 420.78g; Kw. tł. nasycone: 30.03g; Sól: 4.66g; Sód: 901.31mg; Błonnik: 20.74g; W tym cukry: 107.63g; WW: 42.22Por; Potas: 2988.43mg; Wapń: 674.27mg; Fosfor: 972.02mg; Żelazo: 5.49mg; Magnez: 192.21mg;	Kcal: 3039.40 kcal; Białko ogółem: 114.74g; Tłuszcz ogółem: 90.07g; Węglowodany ogółem: 432.22g; Kw. tł. nasycone: 57.95g; Sól: 6.43g; Sód: 1110.50mg; Błonnik: 22.08g; W tym cukry: 94.21g; WW: 43.33Por; Potas: 2904.96mg; Wapń: 564.20mg; Fosfor: 924.89mg; Żelazo: 5.61mg; Magnez: 183.88mg;	Kcal: 1534.29 kcal; Białko ogółem: 70.53g; Tłuszcz ogółem: 42.52g; Węglowodany ogółem: 641.16mg; Kw. tł. nasycone: 26.09g; Sól: 2.77g; Sód: 1282.87mg; Błonnik: 20.09g; W tym cukry: 59.09g; WW: 22.36Por; Potas: 2966.48mg; Wapń: 538.16mg; Fosfor: 963.70mg; Żelazo: 6.35mg; Magnez: 213.04mg;	Kcal: 2684.08 kcal; Białko ogółem: 114.21g; Tłuszcz ogółem: 100.78g; Węglowodany ogółem: 335.96g; Kw. tł. nasycone: 53.23g; Sól: 6.76g; Sód: 1282.87mg; Błonnik: 35.60g; W tym cukry: 71.71g; WW: 33.81Por; Potas: 3758.15mg; Wapń: 549.15mg; Fosfor: 1235.02mg; Żelazo: 10.02mg; Magnez: 324.30mg;	Kcal: 1929.19 kcal; Białko ogółem: 72.56g; Tłuszcz ogółem: 55.79g; Węglowodany ogółem: 784.60mg; Kw. tł. nasycone: 13.33g; Sól: 4.21g; Sód: 784.60mg; Błonnik: 15.20g; W tym cukry: 68.73g; WW: 29.19Por; Potas: 2179.89mg; Wapń: 168.56mg; Fosfor: 599.42mg; Żelazo: 4.40mg; Magnez: 134.56mg;	Kcal: 659.74 kcal; Białko ogółem: 28.32g; Tłuszcz ogółem: 23.16g; Węglowodany ogółem: 84.85g; Kw. tł. nasycone: 12.97g; Sól: 1.56g; Sód: 467.63mg; Błonnik: 3.30g; W tym cukry: 25.56g; WW: 8.53Por; Potas: 634.30mg; Wapń: 379.93mg; Fosfor: 357.04mg; Żelazo: 1.11mg; Magnez: 48.37mg;		

	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	
20.03.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe gotowane 60 g Ketchup 15 g Rzodkiewka czerwona 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 Rzodkiewka czerwona 60 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Cykorja 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe 60 g Ketchup 15 g Rzodkiewka czerwona 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml Sałata masłowa 10 g Cykorja 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 Herbata owocowa 200 ml Ogórek świeży 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 Cykorja 10 g
	II ś			Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)			
20.03.2025 piątek	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Naleśniki smażone nadziewane serem i czekoladą polane sosem waniliowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka tęcza z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Kalafor gotowany na parze 150 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Kalafor gotowany na parze 150 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kalafior gotowany na parze 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)		
20.03.2025 sobota	Kolacja	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) Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, 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 pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Kakao gotowane na mleku b/c 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) 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) Rzodkiewka czerwona 20 g	
	Pn	Mus owocowy 100g		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Cykorja 10 g Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Mus owocowy 100g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Cykorja 10 g Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kcal: 2831.47 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz ogółem: 89.25 g; Węglowodany ogółem: 430.45 g; Kw. tł. nasycone: 47.80 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2081.20 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 97.54 g; WW: 43.10 Por; Potas: 2381.35 mg; Wapń: 881.25 mg; Fosfor: 1192.70 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 249.10 mg;	Kcal: 2492.88 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz ogółem: 72.62 g; Węglowodany ogółem: 367.46 g; Kw. tł. nasycone: 41.92 g; Sól: 5.40 g; Sód: 991.25 mg; Błonnik: 18.93 g; W tym cukry: 76.30 g; WW: 36.99 Por; Potas: 3078.87 mg; Wapń: 621.23 mg; Fosfor: 1015.96 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 197.23 mg;	Kcal: 2343.28 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.12 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; Kw. tł. nasycone: 30.97 g; Sól: 5.40 g; Sód: 989.45 mg; Błonnik: 18.93 g; W tym cukry: 76.18 g; WW: 36.97 Por; Potas: 3073.87 mg; Wapń: 618.03 mg; Fosfor: 1013.56 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 197.03 mg;	Kcal: 2794.05 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz ogółem: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; Kw. tł. nasycone: 49.86 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1123.19 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 70.05 g; WW: 40.00 Por; Potas: 3170.05 mg; Wapń: 661.11 mg; Fosfor: 1114.74 mg; Żelazo: 7.48 mg; Magnez: 206.73 mg;	Kcal: 1818.00 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.46 g; Węglowodany ogółem: 248.05 g; Kw. tł. nasycone: 29.65 g; Sól: 3.13 g; Sód: 631.93 mg; Błonnik: 22.61 g; W tym cukry: 47.01 g; WW: 25.06 Por; Potas: 3360.62 mg; Wapń: 751.46 mg; Fosfor: 1224.82 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 306.94 mg;	Kcal: 2854.10 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz ogółem: 107.50 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; Kw. tł. nasycone: 59.30 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1964.27 mg; Błonnik: 33.05 g; W tym cukry: 52.72 g; WW: 36.70 Por; Potas: 4374.23 mg; Wapń: 1081.19 mg; Fosfor: 1771.35 mg; Żelazo: 16.01 mg; Magnez: 440.62 mg;	Kcal: 2298.94 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz ogółem: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; Kw. tł. nasycone: 16.00 g; Sól: 4.40 g; Sód: 843.30 mg; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 81.45 g; WW: 37.34 Por; Potas: 2657.72 mg; Wapń: 152.40 mg; Fosfor: 685.32 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 156.41 mg;	Kcal: 694.12 kcal; Białko ogółem: 28.89 g; Tłuszcz ogółem: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 87.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 2.87 g; Sód: 637.97 mg; Błonnik: 4.01 g; W tym cukry: 26.57 g; WW: 8.77 Por; Potas: 636.68 mg; Wapń: 552.49 mg; Fosfor: 413.56 mg; Żelazo: 1.31 mg; Magnez: 51.92 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
21.03.2025 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 gotowana na mleku 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 gotowana na mleku 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 gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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 gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ, MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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 Herbata malinowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykorja 10 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa 200 ml			Chleb graham 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykorja 10 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową z zieleń 250 ml (MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami z zieleń 250 ml (MLE, SEL) 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, SEL) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami z zieleń 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami z zieleń 250 ml (MLE, SEL) 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, SEL) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami z zieleń 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową z zieleń 250 ml (MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Szinak duszony 100 g (GLU, SEL) Woda z cytryną 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową z zieleń 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szinak duszony 100 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)		Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)		Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko 150 ml (MLE)	Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)		Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki gotowane plastery 40 g Sałatka 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 plastery 40 g Sałatka 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 plastery 40 g Sałatka 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 plastery 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery 40 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery 40 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki gotowane plastery 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) Pasta z brokuła 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 20 g	
Pn		Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt		
	Kcal: 2495.25 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz ogółem: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; Kw. tł. nasycone: 38.00 g; Sól: 6.45 g; Sód: 1897.82 mg; Błonnik: 29.47 g; W tym cukry: 66.17 g; WW: 34.73 Por; Potas: 3672.81 mg; Wapń: 699.44 mg; Fosfor: 1132.24 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 290.27 mg;	Kcal: 2584.29 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz ogółem: 93.38 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; Kw. tł. nasycone: 47.47 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1082.44 mg; Błonnik: 23.56 g; W tym cukry: 64.20 g; WW: 35.12 Por; Potas: 3115.93 mg; Wapń: 639.19 mg; Fosfor: 781.21 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 186.35 mg;	Kcal: 2342.09 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1056.85 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 62.43 g; WW: 34.05 Por; Potas: 2992.93 mg; Wapń: 621.29 mg; Fosfor: 751.21 mg; Żelazo: 6.45 mg; Magnez: 177.85 mg;	Kcal: 3017.55 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz ogółem: 118.08 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; Kw. tł. nasycone: 63.32 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1428.24 mg; Błonnik: 26.08 g; W tym cukry: 83.78 g; WW: 39.17 Por; Potas: 3334.03 mg; Wapń: 692.43 mg; Fosfor: 867.37 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 199.01 mg;	Kcal: 1592.61 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz ogółem: 58.53 g; Węglowodany ogółem: 209.61 g; Kw. tł. nasycone: 23.18 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1364.25 mg; Błonnik: 24.97 g; W tym cukry: 38.05 g; WW: 21.12 Por; Potas: 3302.65 mg; Wapń: 620.41 mg; Fosfor: 907.15 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 250.73 mg;	Kcal: 2700.58 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 119.00 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Kw. tł. nasycone: 53.98 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2215.14 mg; Błonnik: 37.65 g; W tym cukry: 62.72 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4405.05 mg; Wapń: 856.76 mg; Fosfor: 1403.68 mg; Żelazo: 17.78 mg; Magnez: 412.85 mg;	Kcal: 2035.52 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz ogółem: 57.40 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; Kw. tł. nasycone: 15.92 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1369.99 mg; Błonnik: 24.98 g; W tym cukry: 49.91 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2573.02 mg; Wapń: 544.43 mg; Fosfor: 742.90 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 241.48 mg;	Kcal: 610.82 kcal; Białko ogółem: 24.79 g; Tłuszcz ogółem: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 89.39 g; Kw. tł. nasycone: 12.83 g; Sól: 2.85 g; Sód: 477.74 mg; Błonnik: 4.20 g; W tym cukry: 28.03 g; WW: 8.99 Por; Potas: 659.04 mg; Wapń: 397.90 mg; Fosfor: 315.34 mg; Żelazo: 1.33 mg; Magnez: 50.73 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	
22.03.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (MLE, SO2) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (MLE, SO2) 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) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (MLE, SO2) 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) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (MLE, SO2) 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 50 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20g 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) 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 Ś			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kiwi 1 szt		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kiwi 1 szt			
	Obiad	Zupa szpinakowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z groszku zielonego 50 ml (GLU, MLE) Buraczki gotowane 150 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z groszku zielonego 50 ml (GLU, MLE) Marchewka duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z groszku zielonego 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. z warzywami gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską b/ml z ziel 250 ml (GLU, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z zielonego groszku b/ml 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Budyń waniliowy z truskawkami 200 ml (MLE)						Budyń waniliowy z truskawkami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 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 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 delikatesowa drobiowa 20 g Marchew w słupkach 60 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) 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 ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Miód 25 g Szpinak baby 10 g
	Ph	Galaretkowa owocowa 200 g			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Galaretkowa owocowa 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa b/c 200 ml	Galaretkowa owocowa 200 g	
	Kcal: 2409.22 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz ogółem: 86.35 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; Kw. tł. nasycone: 37.42 g; Sól: 6.95 g; Sód: 1894.94 mg; Błonnik: 22.27 g; W tym cukry: 109.20 g; WW: 32.04 Por; Potas: 3651.40 mg; Wapń: 787.65 mg; Fosfor: 1369.80 mg; Żelazo: 21.81 mg; Magnez: 328.98 mg;	Kcal: 2263.22 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 80.70 g; Sód: 290.07 g; Kw. tł. nasycone: 35.30 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1209.64 mg; Błonnik: 22.42 g; W tym cukry: 106.96 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2704.99 mg; Wapń: 771.38 mg; Fosfor: 922.14 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 191.84 mg;	Kcal: 2113.62 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.20 g; Sód: 289.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.35 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1207.84 mg; Błonnik: 22.42 g; W tym cukry: 106.84 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2699.99 mg; Wapń: 768.18 mg; Fosfor: 919.74 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 191.64 mg;	Kcal: 2766.01 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz ogółem: 102.28 g; Sód: 352.03 g; Kw. tł. nasycone: 50.12 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1563.90 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 122.10 g; WW: 35.38 Por; Potas: 2917.73 mg; Wapń: 792.54 mg; Fosfor: 953.06 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 203.22 mg;	Kcal: 1611.33 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Sód: 212.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.29 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1535.74 mg; Błonnik: 19.85 g; W tym cukry: 75.93 g; WW: 21.60 Por; Potas: 3623.99 mg; Wapń: 756.70 mg; Fosfor: 1140.17 mg; Żelazo: 11.29 mg; Magnez: 353.31 mg;	Kcal: 2731.30 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz ogółem: 109.25 g; Sód: 333.25 g; Kw. tł. nasycone: 52.68 g; Sól: 9.10 g; Sód: 2317.39 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 109.07 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4141.56 mg; Wapń: 802.28 mg; Fosfor: 1585.00 mg; Żelazo: 25.14 mg; Magnez: 441.11 mg;	Kcal: 1896.28 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz ogółem: 61.53 g; Sód: 265.99 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 4.83 g; Sód: 970.46 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 88.29 g; WW: 26.77 Por; Potas: 2075.59 mg; Wapń: 253.00 mg; Fosfor: 487.60 mg; Żelazo: 6.90 mg; Magnez: 133.62 mg;	Kcal: 685.75 kcal; Białko ogółem: 30.81 g; Tłuszcz ogółem: 18.21 g; Sód: 110.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.13 g; Sól: 3.77 g; Sód: 698.47 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 40.75 g; WW: 11.10 Por; Potas: 587.29 mg; Wapń: 545.51 mg; Fosfor: 390.76 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 61.52 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	
23.03.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) 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 - wędlina 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 - wędlina 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 - wędlina 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 - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 25 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 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)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa 200 ml Serek Tartare 1szt 1szt (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (JAJ, GOR) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE)			
	Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym z ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńią 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym z ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńią 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym z ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńią 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym z ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńią 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym z ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńią 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z dyni b/ml z groszkiem ptyśiowym z ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńią 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-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 gotowane na mleku 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 gotowane na mleku 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 gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt 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 soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)
Pn	Mandarynka 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt			
	Kcal: 2184.09 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz ogółem: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; Kw. tł. nasycone: 34.20 g; Sól: 7.98 g; Sód: 1609.82 mg; Błonnik: 26.87 g; W tym cukry: 95.12 g; WW: 29.78 Por; Potas: 3112.53 mg; Wapń: 662.19 mg; Fosfor: 1327.57 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 309.07 mg;	Kcal: 2108.94 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz ogółem: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; Kw. tł. nasycone: 33.56 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1389.43 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 93.26 g; WW: 29.30 Por; Potas: 2615.66 mg; Wapń: 703.54 mg; Fosfor: 1139.57 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 243.00 mg;	Kcal: 1959.34 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 53.38 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1387.63 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 93.14 g; WW: 29.28 Por; Potas: 2610.66 mg; Wapń: 700.34 mg; Fosfor: 1137.17 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 242.80 mg;	Kcal: 2599.73 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz ogółem: 100.12 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; Kw. tł. nasycone: 53.38 g; Sól: 9.17 g; Sód: 1717.19 mg; Błonnik: 22.38 g; W tym cukry: 97.43 g; WW: 33.64 Por; Potas: 2537.58 mg; Wapń: 724.20 mg; Fosfor: 1158.17 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 245.40 mg;	Kcal: 1224.95 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz ogółem: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 143.99 g; Kw. tł. nasycone: 20.83 g; Sól: 5.26 g; Sód: 927.80 mg; Błonnik: 21.79 g; W tym cukry: 48.85 g; WW: 14.50 Por; Potas: 2931.84 mg; Wapń: 600.65 mg; Fosfor: 1100.81 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 300.88 mg;	Kcal: 2683.31 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz ogółem: 120.81 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; Kw. tł. nasycone: 55.58 g; Sól: 10.13 g; Sód: 2043.68 mg; Błonnik: 34.30 g; W tym cukry: 77.79 g; WW: 32.17 Por; Potas: 3574.39 mg; Wapń: 704.81 mg; Fosfor: 1663.13 mg; Żelazo: 13.71 mg; Magnez: 432.55 mg;	Kcal: 1871.69 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz ogółem: 54.27 g; Węglowodany ogółem: 273.40 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1440.63 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 81.81 g; WW: 27.32 Por; Potas: 2274.22 mg; Wapń: 830.34 mg; Fosfor: 976.59 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 216.93 mg;	Kcal: 708.21 kcal; Białko ogółem: 30.19 g; Tłuszcz ogółem: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 101.60 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 3.36 g; Sód: 642.71 mg; Błonnik: 3.16 g; W tym cukry: 40.96 g; WW: 10.17 Por; Potas: 551.77 mg; Wapń: 551.89 mg; Fosfor: 409.02 mg; Żelazo: 1.17 mg; Magnez: 51.68 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,*