

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-04-21, poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek topiony o smaku śmietankowym 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Roszponka 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Roszponka 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Roszponka 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek topiony o smaku śmietankowym 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 20 g Pomidory koktajlowe 20 g	
	II Ś			Dżem szt - 25g 1 szt Wafle ryżowe 30 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)		Tortilla z kurczakiem i świeżymi warzywami podana z sosem koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Sok pomidorowy 200 ml			
P	Obiad	Zupa barszcz biały z jajkiem, tartą włoszczyzną, majerankiem, ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SOJ) Roladki z wołowiny gotowane 100 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Sałata w sosie jogurtowym 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot owocowy z aronii 200 ml	Dietetyczny barszcz biały z jajkiem, tartą włoszczyzną, majerankiem, ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SOJ) Roladki z wołowiny gotowane 100 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Sałata w sosie jogurtowym 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot owocowy z aronii 200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem, tartą włoszczyzną, majerankiem, ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SOJ) Roladki z wołowiny gotowane 100 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Sałata z ogórka kiszzonego z kostką gotowanej marchewki i cebulą 150 g Cwikła 150 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot owocowy z aronii b/c 200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem, tartą włoszczyzną, majerankiem, ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SOJ) Roladki z wołowiny gotowane 100 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Sałata z ogórka kiszzonego z kostką gotowanej marchewki i cebulą 150 g Cwikła 150 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot owocowy z aronii b/c 200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem, tartą włoszczyzną, majerankiem, ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SOJ) Roladki z wołowiny gotowane 100 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Sałata w sosie jogurtowym 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot owocowy z aronii b/c 200 ml	Dietetyczny barszcz biały z jajkiem, tartą włoszczyzną, majerankiem, ziemniakami i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SOJ) Roladki z wołowiny gotowane 100 g (GLU, SEL) Sos koperkowy b/ml 100 ml (GLU) Sałata w sosie jogurtowym b/laktozy 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot owocowy z aronii 200 ml		
	P	Ciasto keks 50 g (GLU, JAJ) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Panna cotta z musem truskawkowym 100 g (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ) Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa z cieleciną na ciepło b/s 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorku 100 g (MLE) Papryka pomarańczowa plasterki 60 g Mix sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 60 g (SOJ) Pasta z twarogu i z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 60 g (SOJ) Pasta z twarogu i z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 60 g (SOJ) Pasta z twarogu i z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówka drobiowa z cieleciną na ciepło b/s 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorku 100 g (MLE) Papryka pomarańczowa plasterki 60 g Mix sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa z cieleciną na ciepło b/s 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorku 100 g (MLE) Papryka pomarańczowa plasterki 60 g Mix sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 60 g (SOJ) Pasta z twarogu b/laktozy i z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix sałata 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Polędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata z cukrem 200 ml	
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałata a'la Gyros z kurczakiem 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałata a'la Gyros z kurczakiem 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Banan 1 szt			
	Kcal: 2657.02 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz ogółem: 112.82 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; Kw. tł. nasycone: 51.23 g; Sól: 7.80 g; Sód: 2760.20 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 93.95 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3510.11 mg; Wapń: 980.37 mg; Fosfor: 1417.66 mg; Żelazo: 13.73 mg; Magnez: 318.28 mg;	Kcal: 2756.40 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz ogółem: 104.36 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; Kw. tł. nasycone: 55.87 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1051.28 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 91.38 g; WW: 33.37 Por; Potas: 3002.62 mg; Wapń: 845.01 mg; Fosfor: 938.29 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 189.08 mg;	Kcal: 2606.80 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz ogółem: 87.86 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; Kw. tł. nasycone: 44.92 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1049.48 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 91.26 g; WW: 33.35 Por; Potas: 2997.62 mg; Wapń: 841.81 mg; Fosfor: 935.89 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 188.88 mg;	Kcal: 3398.38 kcal; Białko ogółem: 176.91 g; Tłuszcz ogółem: 145.64 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; Kw. tł. nasycone: 68.09 g; Sól: 8.14 g; Sód: 1910.33 mg; Błonnik: 27.18 g; W tym cukry: 96.18 g; WW: 36.41 Por; Potas: 3554.52 mg; Wapń: 968.36 mg; Fosfor: 1444.54 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 252.93 mg;	Kcal: 2335.53 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz ogółem: 99.23 g; Węglowodany ogółem: 253.97 g; Kw. tł. nasycone: 43.76 g; Sól: 6.44 g; Sód: 2398.97 mg; Błonnik: 23.08 g; W tym cukry: 76.78 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2939.12 mg; Wapń: 798.25 mg; Fosfor: 1180.82 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 298.26 mg;	Kcal: 3651.93 kcal; Białko ogółem: 184.16 g; Tłuszcz ogółem: 202.37 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; Kw. tł. nasycone: 34.15 Por; Potas: 4731.17 mg; Wapń: 1017.60 mg; Fosfor: 2140.57 mg; Żelazo: 17.56 mg; Magnez: 446.76 mg;	Kcal: 2392.16 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz ogółem: 61.11 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.30 g; Sól: 5.41 g; Sód: 891.18 mg; Błonnik: 30.80 g; W tym cukry: 118.39 g; WW: 36.20 Por; Potas: 3376.92 mg; Wapń: 301.11 mg; Fosfor: 711.39 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 228.18 mg;	Kcal: 617.57 kcal; Białko ogółem: 27.92 g; Tłuszcz ogółem: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 106.38 g; Kw. tł. nasycone: 7.70 g; Sól: 2.56 g; Sód: 413.68 mg; Błonnik: 4.71 g; W tym cukry: 28.96 g; WW: 10.74 Por; Potas: 708.96 mg; Wapń: 406.78 mg; Fosfor: 324.90 mg; Żelazo: 1.53 mg; Magnez: 50.70 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony b/s 30 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony b/s 30 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cukrem 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony b/s 30 g Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Fromage 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata ziołowa 200 ml Cykorja 10 g Pasta twarogowa 30 g (MLE)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata ziołowa 200 ml Serek Fromage 20 g (MLE)		Banan 1/2 szt 100 g Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jaja kurze kl. m 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona 1 szt Serek fromage 20 g (MLE)		
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Pankelki smażone 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera i brzoskwini z olejem 150 g (SEL, SOZ) Kompot owocowy 200 ml Sos jogurtowy na słodko z cynamonem 100 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka got (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka got (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka got (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwini 150 g (MLE, SEL, SOZ) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka got (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwini 150 g (MLE, SEL, SOZ) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka got (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku roślinnym z syropem owocowym 150 ml (GLU, MLE)
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Dżem 25 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Rukola 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Rukola 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/laktozy 30g (MLE) Cykorja 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE, GOR) Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Ph	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g
	Kcal: 2793.48 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz ogółem: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; Kw. tł. nasycone: 41.17 g; Sól: 4.29 g; Sód: 866.81 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 111.01 g; WW: 39.67 Por; Potas: 2418.80 mg; Wapń: 797.13 mg; Fosfor: 1058.87 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 207.34 mg;	Kcal: 2580.30 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz ogółem: 76.20 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.33 g; Sód: 990.12 mg; Błonnik: 20.83 g; W tym cukry: 87.09 g; WW: 38.42 Por; Potas: 3308.54 mg; Wapń: 697.43 mg; Fosfor: 1080.71 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 222.18 mg;	Kcal: 2430.70 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz ogółem: 59.70 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 4.33 g; Sód: 990.12 mg; Błonnik: 20.83 g; W tym cukry: 86.97 g; WW: 38.40 Por; Potas: 3303.54 mg; Wapń: 694.23 mg; Fosfor: 1080.31 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 221.98 mg;	Kcal: 3241.20 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz ogółem: 114.95 g; Węglowodany ogółem: 442.82 g; Kw. tł. nasycone: 60.34 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1438.04 mg; Błonnik: 24.42 g; W tym cukry: 103.51 g; WW: 44.40 Por; Potas: 3853.01 mg; Wapń: 737.51 mg; Fosfor: 1163.44 mg; Żelazo: 6.92 mg; Magnez: 263.38 mg;	Kcal: 1783.38 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz ogółem: 56.93 g; Węglowodany ogółem: 243.19 g; Kw. tł. nasycone: 24.17 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1086.47 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 59.17 g; WW: 24.51 Por; Potas: 3510.17 mg; Wapń: 769.13 mg; Fosfor: 1249.75 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 285.10 mg;	Kcal: 3189.89 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 125.00 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; Kw. tł. nasycone: 66.23 g; Sól: 7.62 g; Sód: 1912.66 mg; Błonnik: 39.28 g; W tym cukry: 90.60 g; WW: 41.22 Por; Potas: 4873.97 mg; Wapń: 860.14 mg; Fosfor: 1659.55 mg; Żelazo: 12.73 mg; Magnez: 434.15 mg;	Kcal: 2204.58 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; Kw. tł. nasycone: 15.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1267.94 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 76.81 g; WW: 35.03 Por; Potas: 2678.88 mg; Wapń: 390.23 mg; Fosfor: 823.36 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 184.73 mg;	Kcal: 657.89 kcal; Białko ogółem: 35.24 g; Tłuszcz ogółem: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 89.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.10 g; Sód: 623.67 mg; Błonnik: 3.29 g; W tym cukry: 27.78 g; WW: 9.03 Por; Potas: 650.12 mg; Fosfor: 419.46 mg; Żelazo: 1.23 mg; Magnez: 58.84 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 (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z makreli z twarogiem i zielenią 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z makreli z twarogiem i zielenią 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml Pomidor b/skóry 20 g		Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 200 ml Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>)
	II S			Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g			
Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zielenią 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab pieczony 100 g Sos meksykański 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Schab gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos meksykański 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g			
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 40 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok warzywny 200 ml Biskopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Krakersy 40 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>) Kiwi 1 szt	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g Kiwi 1 szt		
Kolekcja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Salata masłowa 20 g Masło 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Leczo warzywne z cukinią, papryką i pieczarkami z kurczakiem (100g mięsa, 80g sos) 150 g (<i>GLU</i>) Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml	Chlepszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu 50 g (<i>MLE</i>) Herbata malinowa b/c 200 ml Salata masłowa 20 g	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Leczo warzywne z cukinią, papryką i pieczarkami z kurczakiem (100g mięsa, 80g sos) 150 g (<i>GLU</i>) Herbata malinowa b/c 200 ml Salata masłowa 20 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Leczo warzywne z cukinią, papryką i pieczarkami z kurczakiem (100g mięsa, 80g sos) 150 g (<i>GLU</i>) Pasta z brokuła 100 g Herbata malinowa 200 ml		Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Szkorina 10 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml Schab w majeranku 20 g
	Ph	Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykorcia 10 g Herbata owocowa 200 ml Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>)	Kisiel owocowy 200 ml		
	Kcal: 2279.21 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz ogółem: 83.99 g; Węglowodany ogółem: 283.31 g; Kw. tł. nasycone: 33.45 g; Sól: 8.49 g; Sód: 1440.06 mg; Błonnik: 23.39 g; W tym cukry: 79.37 g; WW: 28.64 Por; Potas: 3884.81 mg; Wapń: 528.39 mg; Fosfor: 1279.11 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 254.95 mg;	Kcal: 1975.31 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz ogółem: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; Kw. tł. nasycone: 30.25 g; Sól: 6.25 g; Sód: 930.14 mg; Błonnik: 14.10 g; W tym cukry: 67.46 g; WW: 26.37 Por; Potas: 2954.55 mg; Wapń: 433.31 mg; Fosfor: 987.45 mg; Żelazo: 4.87 mg; Magnez: 182.22 mg;	Kcal: 1825.71 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz ogółem: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 261.88 g; Kw. tł. nasycone: 19.31 g; Sól: 6.25 g; Sód: 928.34 mg; Błonnik: 14.10 g; W tym cukry: 67.34 g; WW: 26.35 Por; Potas: 2949.55 mg; Wapń: 430.11 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 4.85 mg; Magnez: 182.02 mg;	Kcal: 2409.32 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz ogółem: 74.39 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; Kw. tł. nasycone: 41.91 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1086.06 mg; Błonnik: 17.52 g; W tym cukry: 95.34 g; WW: 32.68 Por; Potas: 3418.29 mg; Wapń: 422.87 mg; Fosfor: 962.53 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 217.82 mg;	Kcal: 1415.31 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 172.80 g; Kw. tł. nasycone: 18.95 g; Sól: 5.48 g; Sód: 840.88 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 61.61 g; WW: 17.46 Por; Potas: 3950.94 mg; Wapń: 531.18 mg; Fosfor: 1195.67 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 282.59 mg;	Kcal: 2549.55 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz ogółem: 100.96 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 45.72 g; Sól: 9.78 g; Sód: 1697.05 mg; Błonnik: 33.67 g; W tym cukry: 76.71 g; WW: 31.28 Por; Potas: 5245.15 mg; Wapń: 600.72 mg; Fosfor: 1593.59 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 415.53 mg;	Kcal: 1907.76 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; Kw. tł. nasycone: 15.52 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1175.56 mg; Błonnik: 18.08 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 28.19 Por; Potas: 3145.31 mg; Wapń: 474.87 mg; Fosfor: 993.81 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 209.28 mg;	Kcal: 750.41 kcal; Białko ogółem: 38.26 g; Tłuszcz ogółem: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 103.08 g; Kw. tł. nasycone: 16.62 g; Sól: 3.65 g; Sód: 751.10 mg; Błonnik: 2.99 g; W tym cukry: 33.75 g; WW: 10.41 Por; Potas: 666.57 mg; Wapń: 701.85 mg; Fosfor: 530.82 mg; Żelazo: 1.41 mg; Magnez: 59.82 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Polegdowna ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml Jabłko gotowane 1 szt		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml Gruszka 1 szt			
	Obiad	Zupa krem z kurkurydzy z solonym popcornem (10g) 250 ml (MLE, SEL) Ryz zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Woda z pomarańczą 200 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2)	Zupa szpinakowa z ziemniakami z zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Ryz zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Ryz zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		Ryz zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2)		Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Ryz zapiekany na mleku roślinnym z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)			Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 25 g			Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 25 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chlebspzenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Deliser 2 szt (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Mandarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE)	Polegdowna ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa 200 ml Sałata masłowa 8 g
	PH	Mandarynka 1 szt	Banan 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Mandarynka 1 szt	
		Kcal: 1924.67 kcal; Białko ogółem: 67.39 g; Tłuszcz ogółem: 81.02 g; Węglowodany ogółem: 240.61 g; Kw. tł. nasycone: 37.10 g; Sól: 6.80 g; Sód: 1626.85 mg; Błonnik: 22.51 g; W tym cukry: 62.17 g; WW: 24.17 Por; Potas: 2093.31 mg; Wapń: 966.70 mg; Fosfor: 992.32 mg; Żelazo: 5.65 mg; Magnez: 198.83 mg;	Kcal: 2269.96 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1178.00 mg; Błonnik: 19.43 g; W tym cukry: 83.01 g; WW: 33.50 Por; Potas: 2741.68 mg; Wapń: 759.92 mg; Fosfor: 690.74 mg; Żelazo: 5.30 mg; Magnez: 202.54 mg;	Kcal: 2120.36 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; Kw. tł. nasycone: 29.01 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1176.20 mg; Błonnik: 19.43 g; W tym cukry: 82.89 g; WW: 33.48 Por; Potas: 2736.68 mg; Wapń: 756.72 mg; Fosfor: 688.34 mg; Żelazo: 5.28 mg; Magnez: 202.34 mg;	Kcal: 2705.26 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz ogółem: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; Kw. tł. nasycone: 58.12 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1466.08 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 68.11 g; WW: 36.36 Por; Potas: 2219.24 mg; Wapń: 775.70 mg; Fosfor: 674.37 mg; Żelazo: 5.46 mg; Magnez: 149.85 mg;	Kcal: 1499.12 kcal; Białko ogółem: 60.04 g; Tłuszcz ogółem: 59.26 g; Węglowodany ogółem: 192.12 g; Kw. tł. nasycone: 32.55 g; Sól: 4.33 g; Sód: 932.85 mg; Błonnik: 23.79 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2818.48 mg; Wapń: 847.67 mg; Fosfor: 886.05 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 226.62 mg;	Kcal: 2335.85 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz ogółem: 97.72 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; Kw. tł. nasycone: 52.23 g; Sól: 8.12 g; Sód: 1920.47 mg; Błonnik: 37.27 g; W tym cukry: 64.90 g; WW: 29.74 Por; Potas: 3414.66 mg; Wapń: 1170.63 mg; Fosfor: 1367.43 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 354.78 mg;	Kcal: 1840.51 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; Kw. tł. nasycone: 18.36 g; Sól: 5.02 g; Sód: 993.28 mg; Błonnik: 17.55 g; W tym cukry: 49.11 g; WW: 27.86 Por; Potas: 1529.04 mg; Wapń: 285.60 mg; Fosfor: 316.34 mg; Żelazo: 4.30 mg; Magnez: 101.74 mg;	Kcal: 709.82 kcal; Białko ogółem: 26.57 g; Tłuszcz ogółem: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 105.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.24 g; Sól: 3.20 g; Sód: 454.50 mg; Błonnik: 4.55 g; W tym cukry: 25.67 g; WW: 10.59 Por; Potas: 591.42 mg; Wapń: 397.00 mg; Fosfor: 305.52 mg; Żelazo: 1.20 mg; Magnez: 49.13 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Mix sałat 20 g	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ser biały - plaster 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
		II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Herbata b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa zacierkowa z zieloną 250 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Szpinaż na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Sos ziołowy 50 ml (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Woda z cytryną 200 ml Szpinaż na ciepło 100 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Szpinaż na ciepło 100 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml		
		P	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Banan 1 szt	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Mix sałat 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Mix sałat 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane kostka 20 g
		PH		Galaretką z owocami 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 60 g Herbata owocowa 200 ml	Galaretką z owocami 200 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Buraczki gotowane 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretką z owocami 200 g	
	Kcal: 2449.27 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz ogółem: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; Kw. tł. nasycone: 39.86 g; Sól: 7.78 g; Sód: 1996.72 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 74.16 g; WW: 32.16 Por; Potas: 3157.68 mg; Wapń: 1173.26 mg; Fosfor: 1342.22 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 272.25 mg;	Kcal: 2560.14 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz ogółem: 88.99 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; Kw. tł. nasycone: 34.76 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1123.33 mg; Błonnik: 18.18 g; W tym cukry: 47.82 g; WW: 32.34 Por; Potas: 2219.33 mg; Wapń: 775.25 mg; Fosfor: 804.33 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 207.46 mg;	Kcal: 2406.74 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz ogółem: 73.39 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; Kw. tł. nasycone: 24.05 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1121.53 mg; Błonnik: 17.76 g; W tym cukry: 53.06 g; WW: 33.52 Por; Potas: 2235.93 mg; Wapń: 775.25 mg; Fosfor: 826.93 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 211.86 mg;	Kcal: 2910.75 kcal; Białko ogółem: 134.53 g; Tłuszcz ogółem: 106.75 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; Kw. tł. nasycone: 45.95 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1434.57 mg; Błonnik: 21.54 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 35.35 Por; Potas: 2522.17 mg; Wapń: 668.95 mg; Fosfor: 827.46 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 210.74 mg;	Kcal: 1714.86 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz ogółem: 66.98 g; Węglowodany ogółem: 199.38 g; Kw. tł. nasycone: 21.92 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1299.69 mg; Błonnik: 25.54 g; W tym cukry: 43.25 g; WW: 19.98 Por; Potas: 2711.96 mg; Wapń: 715.49 mg; Fosfor: 1017.34 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 279.26 mg;	Kcal: 2707.60 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz ogółem: 116.55 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; Kw. tł. nasycone: 51.83 g; Sól: 9.44 g; Sód: 2322.13 mg; Błonnik: 35.95 g; W tym cukry: 60.28 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3942.16 mg; Wapń: 1199.64 mg; Fosfor: 1563.83 mg; Żelazo: 15.57 mg; Magnez: 396.85 mg;	Kcal: 1937.14 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz ogółem: 54.84 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 4.64 g; Sód: 992.34 mg; Błonnik: 26.38 g; W tym cukry: 80.09 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3103.25 mg; Wapń: 206.82 mg; Fosfor: 510.76 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 233.14 mg;	Kcal: 528.53 kcal; Białko ogółem: 30.34 g; Tłuszcz ogółem: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 79.38 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 2.25 g; Sód: 392.96 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 18.95 g; WW: 8.05 Por; Potas: 578.66 mg; Wapń: 403.76 mg; Fosfor: 342.54 mg; Żelazo: 1.03 mg; Magnez: 45.46 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt Ketchup 15 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Mixsałat 20 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Mixsałat 20 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Marchew w słupkach 50 g Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Mixsałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Szynka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt Ketchup 15 g Mixsałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Marchew w słupkach 50 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	
	II Ś					Owsianka z owocami na mleku 200 g (GLU, MLE, SO2)		Owsianka z owocami na mleku 200 g (GLU, MLE, SO2)		
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem i zieleńią 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto got z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Cukinia gotowana na parze 150 g				Zupa selerowa z makaronem i zieleńią 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto got z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i zieleńią 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto got z warzywami i kurczakiem 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Kaszotto got z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g	Zupa selerowa z makaronem b/ml z zieleńią 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kaszotto got z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Cukinia gotowana na parze 150 g	
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g				Budyń waniliowy z owocami b/c 100 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleńią 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony 60 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleńią 60 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Pomidory koktajlowe 60 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleńią 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Szpinak baby 20 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleńią 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 20 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleńią 60 g (MLE) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleńią 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka michałowej 40 g (GLU) Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony 60 g	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 10 g Miód 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE)	
	PI	Sok owocowy 1 szt				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Herbata malinowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok owocowy 1 szt	
		Kcal: 2036.91 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz ogółem: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 252.08 g; Kw. tł. nasycone: 40.20 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2118.43 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 62.88 g; WW: 25.39 Por; Potas: 2745.88 mg; Wapń: 582.38 mg; Fosfor: 1081.26 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 264.17 mg;	Kcal: 2041.33 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 272.75 g; Kw. tł. nasycone: 39.29 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1160.44 mg; Błonnik: 21.96 g; W tym cukry: 55.07 g; WW: 27.37 Por; Potas: 2412.89 mg; Wapń: 510.34 mg; Fosfor: 883.05 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 189.18 mg;	Kcal: 1871.13 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz ogółem: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; Kw. tł. nasycone: 28.31 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1159.84 mg; Błonnik: 23.50 g; W tym cukry: 56.63 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2404.09 mg; Wapń: 533.94 mg; Fosfor: 952.25 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 217.98 mg;	Kcal: 2437.04 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz ogółem: 87.22 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; Kw. tł. nasycone: 43.16 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1350.46 mg; Błonnik: 31.27 g; W tym cukry: 78.17 g; WW: 32.74 Por; Potas: 2991.19 mg; Wapń: 757.06 mg; Fosfor: 1285.81 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 305.12 mg;	Kcal: 1121.94 kcal; Białko ogółem: 53.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.66 g; Węglowodany ogółem: 131.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1451.14 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 30.05 g; WW: 13.25 Por; Potas: 2144.11 mg; Wapń: 477.52 mg; Fosfor: 698.11 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 194.08 mg;	Kcal: 2378.01 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz ogółem: 105.38 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; Kw. tł. nasycone: 49.77 g; Sól: 9.41 g; Sód: 2759.36 mg; Błonnik: 37.08 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3397.21 mg; Wapń: 870.08 mg; Fosfor: 1538.20 mg; Żelazo: 14.70 mg; Magnez: 391.93 mg;	Kcal: 1619.07 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz ogółem: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 6.13 g; Sód: 1360.30 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 47.09 g; WW: 24.19 Por; Potas: 2390.95 mg; Wapń: 243.93 mg; Fosfor: 690.81 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 225.04 mg;	Kcal: 677.56 kcal; Białko ogółem: 31.92 g; Tłuszcz ogółem: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 94.08 g; Kw. tł. nasycone: 14.00 g; Sól: 2.63 g; Sód: 571.83 mg; Błonnik: 3.24 g; W tym cukry: 32.85 g; WW: 9.48 Por; Potas: 673.13 mg; Wapń: 537.53 mg; Fosfor: 435.73 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 54.85 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu z zieloną 80 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z tuńczyka i twarogu z zieloną 80 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z tuńczyka i twarogu z zieloną 80 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z tuńczyka i twarogu z zieloną 80 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu z zieloną 40 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Rukola 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu z zieloną 80 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Dżem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z tuńczyka i twarogu z zieloną 80 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1szt Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
	II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Obiad	Rosół z kaszą manną i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z kaszą manną i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE, SEL) Dymna duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z kaszą manną i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE, SEL) Dymna duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z kaszą manną i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z kaszą manną i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z kaszą manną i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki b/ml 100 ml (GLU, MLE, SEL) Dymna duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Kisiel owocowy z biszoptami mix 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy z biszoptami mix 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kolekcja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka biała 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Szpinak baby 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Szpinak baby 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szpinak baby 10 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (MLE)
PH	Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka piastowska 20 g (SOJ)	Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Jabłko 1 szt		
	Kcal: 2330.17 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz ogółem: 91.39 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; Kw. tł. nasycone: 34.51 g; Sól: 4.70 g; Sód: 936.63 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 67.95 g; WW: 28.21 Por; Potas: 3433.47 mg; Wapń: 531.08 mg; Fosfor: 920.57 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 232.86 mg;	Kcal: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz ogółem: 81.04 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 32.37 g; Sól: 4.54 g; Sód: 947.81 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 30.44 Por; Potas: 3178.70 mg; Wapń: 506.39 mg; Fosfor: 837.24 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 188.00 mg;	Kcal: 2152.52 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 946.01 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 57.58 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3173.70 mg; Wapń: 503.19 mg; Fosfor: 834.84 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 187.80 mg;	Kcal: 2795.32 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz ogółem: 103.36 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; Kw. tł. nasycone: 47.36 g; Sól: 7.30 g; Sód: 1203.17 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 36.31 Por; Potas: 3271.02 mg; Wapń: 521.15 mg; Fosfor: 846.32 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 193.36 mg;	Kcal: 1427.98 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz ogółem: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 159.16 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.05 g; Sód: 584.17 mg; Błonnik: 20.05 g; W tym cukry: 40.89 g; WW: 15.96 Por; Potas: 2745.98 mg; Wapń: 504.72 mg; Fosfor: 813.08 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 196.90 mg;	Kcal: 2548.63 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz ogółem: 113.76 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 7.60 g; Sód: 1289.43 mg; Błonnik: 33.11 g; W tym cukry: 43.45 g; WW: 28.13 Por; Potas: 3784.77 mg; Wapń: 575.98 mg; Fosfor: 1176.15 mg; Żelazo: 12.04 mg; Magnez: 333.52 mg;	Kcal: 2047.02 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz ogółem: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 4.41 g; Sód: 857.21 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 61.84 g; WW: 31.09 Por; Potas: 3087.70 mg; Wapń: 265.99 mg; Fosfor: 673.94 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 168.10 mg;	Kcal: 635.48 kcal; Białko ogółem: 32.07 g; Tłuszcz ogółem: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 85.45 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 3.31 g; Sód: 633.39 mg; Błonnik: 2.86 g; W tym cukry: 16.89 g; WW: 8.59 Por; Potas: 496.63 mg; Wapń: 546.53 mg; Fosfor: 398.76 mg; Żelazo: 0.92 mg; Magnez: 50.42 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Sniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 50 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Papryka świeża 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Powidła śliwkowe 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Papryka świeża 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml Pomidor ćwiartki 30 g
	II Ś			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mus owocowy - jabłkowy 50 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Gruszka 1 szt		
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada wp. faszerowana warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada wp. faszerowana warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. faszerowana warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z buraczków i marchwi 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Surówka z buraczków i marchwi 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką b/ml i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Kefir 150 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)				Jogurt 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 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Marchew w słupkach 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Marchew w słupkach 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser b/laktozy 40g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g
	Ph	Jabłko gotowane 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	
	Kcal: 2083.54 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; Kw. tł. nasycone: 34.79 g; Sól: 6.54 g; Sód: 1634.81 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 75.57 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3758.70 mg; Wapń: 480.51 mg; Fosfor: 940.08 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 319.99 mg;	Kcal: 2189.67 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz ogółem: 71.77 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; Kw. tł. nasycone: 38.14 g; Sól: 4.26 g; Sód: 743.83 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 63.73 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3062.27 mg; Wapń: 397.85 mg; Fosfor: 631.60 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 160.85 mg;	Kcal: 1997.94 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz ogółem: 52.33 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; Kw. tł. nasycone: 25.57 g; Sól: 4.20 g; Sód: 739.12 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 63.83 g; WW: 30.29 Por; Potas: 3035.83 mg; Wapń: 395.91 mg; Fosfor: 615.83 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 159.63 mg;	Kcal: 2624.76 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz ogółem: 90.05 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; Kw. tł. nasycone: 49.71 g; Sól: 5.55 g; Sód: 864.90 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 64.27 g; WW: 32.44 Por; Potas: 2860.29 mg; Wapń: 400.39 mg; Fosfor: 607.63 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 157.39 mg;	Kcal: 1372.60 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 49.96 g; Węglowodany ogółem: 166.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.41 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1075.56 mg; Błonnik: 30.25 g; W tym cukry: 46.01 g; WW: 16.96 Por; Potas: 3533.27 mg; Wapń: 461.08 mg; Fosfor: 850.49 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 270.38 mg;	Kcal: 2431.89 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz ogółem: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; Kw. tł. nasycone: 47.07 g; Sól: 8.01 g; Sód: 1862.08 mg; Błonnik: 48.50 g; W tym cukry: 53.43 g; WW: 31.79 Por; Potas: 4548.88 mg; Wapń: 594.58 mg; Fosfor: 1182.29 mg; Żelazo: 15.54 mg; Magnez: 418.18 mg;	Kcal: 1789.20 kcal; Białko ogółem: 69.42 g; Tłuszcz ogółem: 45.49 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Kw. tł. nasycone: 16.76 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1105.48 mg; Błonnik: 25.78 g; W tym cukry: 47.26 g; WW: 28.33 Por; Potas: 2531.24 mg; Wapń: 510.00 mg; Fosfor: 585.89 mg; Żelazo: 5.74 mg; Magnez: 144.88 mg;	Kcal: 716.82 kcal; Białko ogółem: 33.53 g; Tłuszcz ogółem: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 98.14 g; Kw. tł. nasycone: 15.47 g; Sól: 2.58 g; Sód: 655.09 mg; Błonnik: 5.44 g; W tym cukry: 19.62 g; WW: 9.83 Por; Potas: 851.23 mg; Wapń: 559.34 mg; Fosfor: 471.02 mg; Żelazo: 1.62 mg; Magnez: 60.36 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	
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną i cukrem 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 kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	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 kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 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 kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Ogórek świeży 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Ogórek świeży 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Ser b/laktozy 50g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ogórek świeży 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g	
	II S				Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Zupa meksykańska 250 ml (SEL) Pierogi leniwe 150g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka brzoskwiń z olejem 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa peizanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Cukinia gotowana na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa peizanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka brzoskwiń z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa peizanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka brzoskwiń z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka brzoskwiń z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka brzoskwiń z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100 ml (GLU, MLE) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Surówka z marchewki, jabłka brzoskwiń z olejem 150 g		
	P	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Mleko roślinne 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko 1 szt	
	Kolejcia	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 20 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Sałata masłowa 20 g Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Sałata masłowa 20 g Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Mix sałat 8 g	
PH	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g			
	Kcal: 2323.79 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz ogółem: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; Kw. tł. nasycone: 42.57 g; Sól: 6.81 g; Sód: 1731.73 mg; Błonnik: 27.18 g; W tym cukry: 85.38 g; WW: 30.69 Por; Potas: 2589.03 mg; Wapń: 884.83 mg; Fosfor: 1044.29 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 226.96 mg;	Kcal: 2190.70 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz ogółem: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Kw. tł. nasycone: 37.81 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1245.95 mg; Błonnik: 16.33 g; W tym cukry: 64.44 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3056.92 mg; Wapń: 396.52 mg; Fosfor: 817.82 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 196.41 mg;	Kcal: 2049.77 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz ogółem: 67.49 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; Kw. tł. nasycone: 26.87 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1376.64 mg; Błonnik: 16.84 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 30.73 Por; Potas: 3179.42 mg; Wapń: 400.97 mg; Fosfor: 831.74 mg; Żelazo: 5.57 mg; Magnez: 207.43 mg;	Kcal: 2504.69 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz ogółem: 97.65 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; Kw. tł. nasycone: 46.31 g; Sól: 6.22 g; Sód: 1376.64 mg; Błonnik: 18.50 g; W tym cukry: 64.40 g; WW: 33.77 Por; Potas: 3337.74 mg; Wapń: 433.41 mg; Fosfor: 858.48 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 218.89 mg;	Kcal: 1620.92 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 56.76 g; Węglowodany ogółem: 222.53 g; Kw. tł. nasycone: 22.72 g; Sól: 3.25 g; Sód: 939.42 mg; Błonnik: 23.84 g; W tym cukry: 64.68 g; WW: 22.53 Por; Potas: 4072.43 mg; Wapń: 468.07 mg; Fosfor: 1034.88 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 279.88 mg;	Kcal: 2518.23 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz ogółem: 99.70 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; Kw. tł. nasycone: 51.14 g; Sól: 8.46 g; Sód: 2059.44 mg; Błonnik: 37.49 g; W tym cukry: 61.84 g; WW: 29.80 Por; Potas: 4534.63 mg; Wapń: 969.73 mg; Fosfor: 1570.05 mg; Żelazo: 12.99 mg; Magnez: 408.17 mg;	Kcal: 1900.91 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz ogółem: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1414.71 mg; Błonnik: 28.04 g; W tym cukry: 67.66 g; WW: 27.84 Por; Potas: 3571.98 mg; Wapń: 777.86 mg; Fosfor: 1060.26 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 241.57 mg;	Kcal: 561.60 kcal; Białko ogółem: 30.86 g; Tłuszcz ogółem: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 93.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 3.04 g; Sód: 380.61 mg; Błonnik: 4.28 g; W tym cukry: 18.60 g; WW: 9.43 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	
2025-04-30 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Szynka złociста 20g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży 20g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rukola 10g Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka z indykiem 40g (SOJ) Cykoria 20g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml		Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20g Ogórek świeży 60g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony (mięso 80g, sos 30g) 110g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa marchwianka z ryżem 250 ml (SEL) Gulasz wieprzowy got (mięso 100g, sos 100g) 100g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150g Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa marchwianka z ryżem 250 ml (SEL) Gulasz wieprzowy got (mięso 80g, sos 30g) 110g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150g Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy got (mięso 80g, sos 30g) 110g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kalaflor gotowany na parze 150g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy got (mięso 80g, sos 30g) 110g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kalaflor gotowany na parze 150g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 250 ml (SEL) Gulasz wieprzowy got (mięso 80g, sos 30g) 110g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)							Ryż got na wodzie z musem jabłkowym 200 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 50g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 50g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 50g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g (SOJ) Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 50g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica miodowa drobiowa 20g Ser żółty 20g (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30g Rzodkiewka czerwona 20g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20g
	Ph	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Pomidor b/skóry 80g Herbata owocowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Pomidor b/skóry 80g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 20g	
	Kcal: 2230.16 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; Kw. tł. nasycone: 33.08 g; Sól: 8.07 g; Sód: 2292.40 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 52.79 g; WW: 31.34 Por; Potas: 2003.74 mg; Wapń: 249.58 mg; Fosfor: 988.43 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 193.82 mg;	Kcal: 2050.84 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; Kw. tł. nasycone: 29.80 g; Sól: 3.47 g; Sód: 876.19 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 45.33 g; WW: 31.20 Por; Potas: 1888.23 mg; Wapń: 261.96 mg; Fosfor: 673.96 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 131.89 mg;	Kcal: 1901.24 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz ogółem: 46.09 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Kw. tł. nasycone: 18.85 g; Sól: 3.46 g; Sód: 874.39 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 45.21 g; WW: 31.18 Por; Potas: 1883.23 mg; Wapń: 258.76 mg; Fosfor: 671.56 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 131.69 mg;	Kcal: 2560.91 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz ogółem: 99.58 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; Kw. tł. nasycone: 48.05 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1125.48 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 50.69 g; WW: 35.17 Por; Potas: 2295.77 mg; Wapń: 242.34 mg; Fosfor: 649.93 mg; Żelazo: 7.20 mg; Magnez: 143.37 mg;	Kcal: 1553.63 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz ogółem: 50.67 g; Węglowodany ogółem: 222.31 g; Kw. tł. nasycone: 19.91 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1491.06 mg; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 32.58 g; WW: 22.36 Por; Potas: 1973.72 mg; Wapń: 243.52 mg; Fosfor: 862.93 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 182.22 mg;	Kcal: 2519.01 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz ogółem: 106.96 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.75 g; Sól: 9.93 g; Sód: 2677.14 mg; Błonnik: 33.18 g; W tym cukry: 34.00 g; WW: 31.76 Por; Potas: 2948.00 mg; Wapń: 314.80 mg; Fosfor: 1294.02 mg; Żelazo: 12.97 mg; Magnez: 312.40 mg;	Kcal: 1975.95 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1354.29 mg; Błonnik: 17.03 g; W tym cukry: 37.21 g; WW: 32.99 Por; Potas: 1245.47 mg; Wapń: 105.10 mg; Fosfor: 560.95 mg; Żelazo: 5.60 mg; Magnez: 119.73 mg;	Kcal: 751.86 kcal; Białko ogółem: 33.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 97.82 g; Kw. tł. nasycone: 18.06 g; Sól: 3.21 g; Sód: 637.86 mg; Błonnik: 4.51 g; W tym cukry: 18.38 g; WW: 9.85 Por; Potas: 628.62 mg; Wapń: 550.10 mg; Fosfor: 410.61 mg; Żelazo: 1.01 mg; Magnez: 50.52 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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykorcia 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykorcia 20 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/ laktozy 30 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną, zabieleną śmietaną 300 ml (MLE, SEL) Udziec panierowany w płatkach kukurydzianych b/mąki 100 g (JAJ) Ryż gotowany na sypko z zieloną 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Wodaz cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryż gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchew gotowana na ciepło 100 g Wodaz cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryż gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchewka gotowana na ciepło 100 g Wodaz cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchewka gotowana na ciepło 100 g Wodaz cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż gotowany na sypko z zieloną 100 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Marchewka gotowana na ciepło 100 g Wodaz cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec panierowany w płatkach kukurydzianych b/mąki 100 g (JAJ) Ryż brązowy gotowany na sypko z zieloną 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Marchewka gotowana na ciepło 150 g Wodaz cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany na sypko z zieloną 200 g Marchewka gotowana na ciepło 150 g Wodaz cytryną 200 ml	
	P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 1 szt	Gruszka w sosie waniliowym 130 g	Gruszka w sosie waniliowym 130 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka gotowana 130 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE)	
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos duszony z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 150 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Roszponka 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Roszponka 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Roszponka 20 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka dębowa wierprzowa 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Papryka świeża 60 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bigos duszony z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 150 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 150 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	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 Deliser 1 szt (MLE) Rukola 10 g
	PH	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Banan 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.l. 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.l. 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Banan 1 szt	
	Kcal: 2607.92 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz ogółem: 109.72 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; Kw. tł. nasycone: 2497.99 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 72.02 g; WW: 31.09 Por; Potas: 2945.53 mg; Wapń: 1069.92 mg; Fosfor: 1356.40 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 234.75 mg;	Kcal: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; Kw. tł. nasycone: 37.06 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1239.27 mg; Błonnik: 19.28 g; W tym cukry: 94.18 g; WW: 33.56 Por; Potas: 2828.58 mg; Wapń: 563.84 mg; Fosfor: 1038.62 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 213.05 mg;	Kcal: 2124.12 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; Kw. tł. nasycone: 26.12 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1239.27 mg; Błonnik: 19.16 g; W tym cukry: 93.96 g; WW: 33.51 Por; Potas: 2786.98 mg; Wapń: 555.84 mg; Fosfor: 1032.22 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 210.85 mg;	Kcal: 2712.08 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz ogółem: 98.53 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; Kw. tł. nasycone: 55.73 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1504.87 mg; Błonnik: 19.60 g; W tym cukry: 72.36 g; WW: 34.07 Por; Potas: 2185.65 mg; Wapń: 583.16 mg; Fosfor: 1035.40 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 161.79 mg;	Kcal: 1532.36 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz ogółem: 49.13 g; Węglowodany ogółem: 200.61 g; Kw. tł. nasycone: 21.96 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1078.72 mg; Błonnik: 25.01 g; W tym cukry: 93.92 g; WW: 20.20 Por; Potas: 3601.44 mg; Wapń: 688.04 mg; Fosfor: 1197.71 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 282.24 mg;	Kcal: 2956.66 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz ogółem: 137.35 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; Kw. tł. nasycone: 63.28 g; Sól: 8.67 g; Sód: 2969.48 mg; Błonnik: 47.09 g; W tym cukry: 85.14 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4125.78 mg; Wapń: 1207.11 mg; Fosfor: 1808.97 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 434.74 mg;	Kcal: 2016.12 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz ogółem: 63.68 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1561.41 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 77.21 g; WW: 29.73 Por; Potas: 2998.19 mg; Wapń: 480.85 mg; Fosfor: 881.50 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 217.76 mg;	Kcal: 662.61 kcal; Białko ogółem: 30.15 g; Tłuszcz ogółem: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 101.39 g; Kw. tł. nasycone: 13.60 g; Sól: 3.14 g; Sód: 562.37 mg; Błonnik: 4.20 g; W tym cukry: 34.02 g; WW: 10.26 Por; Potas: 577.53 mg; Wapń: 539.85 mg; Fosfor: 385.48 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 50.44 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	II S	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenney 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenney 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenney 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenney 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Roszponka 10 g Sałata lodowa z rzodkiewką 20 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Filet z dorsza smażony po grecku 250 g (GLU, RYB, SEL) Surówka z selera i brzoskwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z zieleciną i laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Sos duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Dymia duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Dymia duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z selera i brzoskwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Dymia duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 200 ml
P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml								
Kolejacja	pn	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek trójkat 1 szt (MLE) Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml
	pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g			Chleb pszenney 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	
		Kcal: 2177.31 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.97 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; Kw. tl. nasycone: 30.23 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1384.92 mg; Błonnik: 32.38 g; W tym cukry: 72.34 g; WW: 33.57 Por; Potas: 3712.94 mg; Wapń: 650.85 mg; Fosfor: 1166.34 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 281.23 mg;	Kcal: 2169.37 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz ogółem: 67.26 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; Kw. tl. nasycone: 30.71 g; Sól: 4.38 g; Sód: 746.04 mg; Błonnik: 20.79 g; W tym cukry: 53.66 g; WW: 30.84 Por; Potas: 2579.10 mg; Wapń: 651.43 mg; Fosfor: 643.11 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 160.32 mg;	Kcal: 2019.77 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.76 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; Kw. tl. nasycone: 19.77 g; Sól: 4.38 g; Sód: 744.24 mg; Błonnik: 20.79 g; W tym cukry: 53.54 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2574.10 mg; Wapń: 648.23 mg; Fosfor: 640.71 mg; Żelazo: 5.50 mg; Magnez: 160.12 mg;	Kcal: 2554.92 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz ogółem: 85.48 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; Kw. tl. nasycone: 41.53 g; Sól: 5.20 g; Sód: 953.95 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 62.86 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2681.79 mg; Wapń: 666.09 mg; Fosfor: 673.31 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 164.54 mg;	Kcal: 1222.89 kcal; Białko ogółem: 67.27 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 148.41 g; Kw. tl. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.20 g; Sód: 552.00 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 41.58 g; WW: 14.99 Por; Potas: 2536.32 mg; Wapń: 522.77 mg; Fosfor: 623.02 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 181.69 mg;	Kcal: 2216.87 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz ogółem: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; Kw. tl. nasycone: 44.75 g; Sól: 7.62 g; Sód: 2146.02 mg; Błonnik: 41.01 g; W tym cukry: 50.56 g; WW: 28.22 Por; Potas: 4421.32 mg; Wapń: 982.60 mg; Fosfor: 1474.77 mg; Żelazo: 13.02 mg; Magnez: 388.08 mg;	Kcal: 1471.29 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 213.30 g; Kw. tl. nasycone: 8.59 g; Sól: 3.55 g; Sód: 563.13 mg; Błonnik: 16.22 g; W tym cukry: 32.95 g; WW: 21.50 Por; Potas: 1821.39 mg; Wapń: 171.54 mg; Fosfor: 257.52 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 103.78 mg;	Kcal: 662.43 kcal; Białko ogółem: 28.93 g; Tłuszcz ogółem: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 89.42 g; Kw. tl. nasycone: 13.38 g; Sól: 3.05 g; Sód: 461.68 mg; Błonnik: 3.91 g; W tym cukry: 26.50 g; WW: 9.02 Por; Potas: 612.88 mg; Wapń: 409.42 mg; Fosfor: 350.06 mg; Żelazo: 1.04 mg; Magnez: 46.40 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polegwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Rukola 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Polegwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Rukola 20 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml SerekHaga 1 szt (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos z natką pietruszki 50 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos z natką pietruszki 50 ml (GLU)	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos z natką pietruszki 50 ml (GLU)	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleńnią 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos bazylkowy 50 ml (GLU)		
	P	Galaretki owocowa 200 g				Galaretki owocowa 200 g Herbatniki b/c 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Galaretki owocowa 200 g	
Kolejca	Masło 20 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Mix sałat 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Buraczki gotowane kostka 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Ogórek świeży b/s 20 g Herbata owocowa 200 ml Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
	PH	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Banan 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane 60 g Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Herbata miętowa z cukrem 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane kostka 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE)	Banan 1 szt	
	Kcal: 2263.01 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz ogółem: 89.96 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; Kw. tł. nasycone: 147.0 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 66.25 g; WW: 29.26 Por; Potas: 3326.90 mg; Wapń: 576.00 mg; Fosfor: 977.74 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 276.79 mg;	Kcal: 2160.31 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 992.07 mg; Kw. tł. nasycone: 39.86 g; Sól: 5.02 g; Sód: 992.07 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 88.80 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3834.56 mg; Wapń: 550.35 mg; Fosfor: 773.25 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 246.57 mg;	Kcal: 1969.78 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz ogółem: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; Kw. tł. nasycone: 28.74 g; Sól: 5.01 g; Sód: 989.00 mg; Błonnik: 24.90 g; W tym cukry: 88.64 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3805.39 mg; Wapń: 541.37 mg; Fosfor: 764.15 mg; Żelazo: 8.01 mg; Magnez: 243.69 mg;	Kcal: 2596.12 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz ogółem: 99.98 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; Kw. tł. nasycone: 62.81 g; Sól: 9.11 g; Sód: 1337.95 mg; Błonnik: 24.90 g; W tym cukry: 64.12 g; WW: 34.60 Por; Potas: 3328.12 mg; Wapń: 579.03 mg; Fosfor: 774.65 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 194.17 mg;	Kcal: 1448.58 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 28.30 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1050.17 mg; Błonnik: 23.55 g; W tym cukry: 73.80 g; WW: 20.25 Por; Potas: 3567.16 mg; Wapń: 569.37 mg; Fosfor: 831.34 mg; Żelazo: 9.30 mg; Magnez: 286.86 mg;	Kcal: 2526.65 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz ogółem: 114.87 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; Kw. tł. nasycone: 63.56 g; Sól: 8.99 g; Sód: 1622.06 mg; Błonnik: 31.70 g; W tym cukry: 51.41 g; WW: 29.32 Por; Potas: 3890.56 mg; Wapń: 669.14 mg; Fosfor: 1266.04 mg; Żelazo: 13.86 mg; Magnez: 355.14 mg;	Kcal: 1975.07 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz ogółem: 56.83 g; Węglowodany ogółem: 949.31 mg; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 4.39 g; Sód: 949.31 mg; Błonnik: 26.84 g; W tym cukry: 80.75 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3648.01 mg; Wapń: 260.66 mg; Fosfor: 629.05 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 238.26 mg;	Kcal: 604.69 kcal; Białko ogółem: 26.74 g; Tłuszcz ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 95.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.60 g; Sód: 460.80 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.60 g; WW: 9.64 Por; Potas: 567.54 mg; Wapń: 386.82 mg; Fosfor: 301.21 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.91 mg;

2025-05-03 sobota

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z gotowanych warzyw 100g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100g Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z gotowanych warzyw 100g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z gotowanych warzyw 100g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z gotowanych warzyw 100g Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka dębowa drobiowa 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Twaróg z koperkiem 30 g (MLE)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata b/c 200 ml Buraczki gotowane kostka 20 g			
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Potrawka got. drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Potrawka got. drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Potrawka got. drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Potrawka got. drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Potrawka got. drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Potrawka got. drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Potrawka got. drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Dżem malinowy szt - 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI) Pomidor b/skóry 80 g Herbata miętowa b/c 200 ml Szpinak baby 20 g Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 80 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOI) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml Ser żółty b/laktozy 50 g (MLE)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOI, MLE, SEL)
Ph	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Szpinak baby 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Papryka świeża 60 g Herbata b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (MLE)			
	Kcal: 2200.95 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; Kw. tł. nasycone: 36.28 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1762.16 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 81.72 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3338.83 mg; Wapń: 500.74 mg; Fosfor: 1077.99 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 246.62 mg;	Kcal: 2311.05 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz ogółem: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 41.48 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1243.62 mg; Błonnik: 29.59 g; W tym cukry: 66.70 g; WW: 32.05 Por; Potas: 3475.00 mg; Wapń: 531.83 mg; Fosfor: 1001.74 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 218.00 mg;	Kcal: 2161.45 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz ogółem: 65.31 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Kw. tł. nasycone: 30.53 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1241.82 mg; Błonnik: 29.59 g; W tym cukry: 66.58 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3470.00 mg; Wapń: 528.63 mg; Fosfor: 999.34 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 217.80 mg;	Kcal: 2864.05 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz ogółem: 106.10 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; Kw. tł. nasycone: 57.58 g; Sól: 8.38 g; Sód: 1970.78 mg; Błonnik: 32.76 g; W tym cukry: 87.92 g; WW: 38.23 Por; Potas: 3702.52 mg; Wapń: 649.99 mg; Fosfor: 1154.94 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 243.40 mg;	Kcal: 1514.35 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz ogółem: 56.95 g; Węglowodany ogółem: 185.80 g; Kw. tł. nasycone: 23.88 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1376.08 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 59.13 g; WW: 18.78 Por; Potas: 3219.77 mg; Wapń: 496.60 mg; Fosfor: 979.40 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 240.88 mg;	Kcal: 2445.41 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz ogółem: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 52.40 g; Sól: 9.47 g; Sód: 2551.84 mg; Błonnik: 39.94 g; W tym cukry: 58.77 g; WW: 31.58 Por; Potas: 4022.11 mg; Wapń: 652.02 mg; Fosfor: 1517.17 mg; Żelazo: 14.08 mg; Magnez: 376.80 mg;	Kcal: 1934.38 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1985.95 mg; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 66.26 g; WW: 28.04 Por; Potas: 2501.01 mg; Wapń: 613.81 mg; Fosfor: 891.80 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 166.62 mg;	Kcal: 740.58 kcal; Białko ogółem: 38.03 g; Tłuszcz ogółem: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 106.49 g; Kw. tł. nasycone: 13.31 g; Sól: 2.91 g; Sód: 574.68 mg; Błonnik: 5.31 g; W tym cukry: 28.17 g; WW: 10.68 Por; Potas: 742.60 mg; Wapń: 583.47 mg; Fosfor: 454.35 mg; Żelazo: 1.98 mg; Magnez: 64.26 mg;	

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,*

Wykaz alergenów

- 1) **GLU - zboża zawierające gluten**
- 2) **SKR - skorupiaki i pochodne**
- 3) **JAJ - jaja i pochodne**
- 4) **RYB - ryby i pochodne**
- 5) **OZI - orzeszki ziemne i pochodne**
- 6) **SOJ - soja i pochodne**
- 7) **MLE - mleko i pochodne**
- 8) **ORZ - orzechy**
- 9) **SEL - seler i pochodne**
- 10) **GOR - gorczyca i pochodne**
- 11) **SEZ - nasiona sezamu i pochodne**
- 12) **DWU - dwutlenek siarki, siarczany**
- 13) **ŁUB - łubin i pochodne**
- 14) **MCK - mięczaki i pochodne**