

	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	
07.04.2025 poniedziałek	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 indykkiem 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, 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 indykkiem 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, 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 indykkiem 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, 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 indykkiem 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 50 g (JAJ) Szynka z indykkiem 20 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Papryka świeża 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykkiem 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Papryka świeża 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml Pomidor ćwiartki 30 g
		II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
07.04.2025 poniedziałek	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego na parze w sosie pieczarkowym 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego na parze 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Woda z miętą 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g	Gołąbki z mięsa mieszanego na parze w sosie pieczarkowym 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Gołąbki z mięsa mieszanego na parze w sosie pieczarkowym 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	
		P	Kefir 150 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g					Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g	
07.04.2025 poniedziałek	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Marchew w słupkach 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Marchew w słupkach 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Twarożek z koperkiem b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Marchew w słupkach 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata maślowa 8 g
		Ph	Budyń waniliowy z owocami 100 ml (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Budyń waniliowy z owocami b/c 100 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 100 ml (SOJ)	
07.04.2025 poniedziałek		Kcal: 2085.79 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz ogółem: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; Kw. tł. nasycone: 32.81 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1317.48 mg; Blonnik: 37.23 g; W tym cukry: 65.55 g; WW: 31.90 Por; Potas: 3867.78 mg; Wapni: 785.96 mg; Fosfor: 1253.85 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 318.63 mg;	Kcal: 2238.44 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz ogółem: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; Kw. tł. nasycone: 39.13 g; Sól: 4.38 g; Sód: 866.19 mg; Blonnik: 22.16 g; W tym cukry: 59.24 g; WW: 30.51 Por; Potas: 3150.21 mg; Wapni: 738.78 mg; Fosfor: 922.27 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 188.67 mg;	Kcal: 1997.84 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; Kw. tł. nasycone: 24.51 g; Sól: 4.32 g; Sód: 841.11 mg; Blonnik: 21.33 g; W tym cukry: 57.48 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3061.81 mg; Wapni: 710.23 mg; Fosfor: 896.47 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 182.52 mg;	Kcal: 2694.76 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz ogółem: 96.76 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; Kw. tł. nasycone: 56.21 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1077.94 mg; Blonnik: 23.70 g; W tym cukry: 65.76 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3067.41 mg; Wapni: 655.67 mg; Fosfor: 860.08 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 181.43 mg;	Kcal: 1070.32 kcal; Białko ogółem: 55.36 g; Tłuszcz ogółem: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 18.17 g; Kw. tł. nasycone: 630.70 mg; Blonnik: 28.86 g; W tym cukry: 34.44 g; WW: 15.30 Por; Potas: 3467.07 mg; Wapni: 629.81 mg; Fosfor: 955.23 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 251.57 mg;	Kcal: 2179.95 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz ogółem: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 48.07 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1564.79 mg; Blonnik: 42.05 g; W tym cukry: 31.09 g; WW: 30.02 Por; Potas: 3925.14 mg; Wapni: 547.41 mg; Fosfor: 1274.12 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 374.95 mg;	Kcal: 1673.85 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz ogółem: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.13 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1107.51 mg; Blonnik: 19.70 g; W tym cukry: 32.60 g; WW: 24.79 Por; Potas: 2263.04 mg; Wapni: 538.08 mg; Fosfor: 545.57 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 132.10 mg;	Kcal: 719.59 kcal; Białko ogółem: 33.44 g; Tłuszcz ogółem: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 99.01 g; Kw. tł. nasycone: 15.46 g; Sól: 2.63 g; Sód: 675.33 mg; Blonnik: 5.53 g; W tym cukry: 20.40 g; WW: 9.94 Por; Potas: 842.37 mg; Wapni: 558.66 mg; Fosfor: 473.09 mg; Żelazo: 1.45 mg; Magnez: 62.38 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 20 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 60 g Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 20 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 60 g Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g Ogórek świeży 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Połędwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Ser b/laktozy 40g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 20 g Serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g
II Ś				Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> ) Suchary 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt		Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> ) Suchary 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt			
Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe 150g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwiń 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwiń 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwiń 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek 200 ml		
P	Galaretka owocowa z czarną porzeczką 200 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Panna cotta z czarną porzeczką 200 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	panna cotta z czarną porzeczką 200 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Panna cotta z czarną porzeczką b/c 200 g	Panna cotta z czarną porzeczką b/c 200 g	Panna cotta z czarną porzeczką b/c 200 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Panna cotta b/laktozy z czarną porzeczką 200 g		
Kolejcia	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wieprzowa 20 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka wieprzowa z liściem 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 20 g Mix sałat 8 g	
Ph		Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cykoria 10 g Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cykoria 10 g Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g		
	Kcal: 2390.92 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz ogółem: 90.31 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; Kw. tł. nasycone: 41.45 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1345.97 mg; Błonnik: 31.95 g; W tym cukry: 91.89 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3275.85 mg; Wapń: 908.21 mg; Fosfor: 1166.85 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 301.12 mg;	Kcal: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; Kw. tł. nasycone: 30.51 g; Sól: 4.35 g; Sód: 838.19 mg; Błonnik: 24.08 g; W tym cukry: 62.35 g; WW: 28.64 Por; Potas: 3090.07 mg; Wapń: 296.44 mg; Fosfor: 742.88 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 209.16 mg;	Kcal: 1729.52 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 49.35 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.44 g; Sól: 4.18 g; Sód: 772.67 mg; Błonnik: 22.09 g; W tym cukry: 53.18 g; WW: 25.72 Por; Potas: 2614.50 mg; Wapń: 120.89 mg; Fosfor: 533.20 mg; Żelazo: 4.69 mg; Magnez: 159.29 mg;	Kcal: 2630.41 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz ogółem: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; Kw. tł. nasycone: 40.19 g; Sól: 5.33 g; Sód: 975.11 mg; Błonnik: 26.51 g; W tym cukry: 61.20 g; WW: 35.48 Por; Potas: 3227.81 mg; Wapń: 338.40 mg; Fosfor: 807.26 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 219.76 mg;	Kcal: 1387.54 kcal; Białko ogółem: 72.90 g; Tłuszcz ogółem: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 185.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.55 g; Sól: 2.88 g; Sód: 637.78 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 18.83 Por; Potas: 3880.50 mg; Wapń: 621.32 mg; Fosfor: 1146.89 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 343.79 mg;	Kcal: 2743.41 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz ogółem: 107.27 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.22 g; Sól: 8.66 g; Sód: 2166.49 mg; Błonnik: 40.39 g; W tym cukry: 57.09 g; WW: 31.44 Por; Potas: 5091.62 mg; Wapń: 1068.38 mg; Fosfor: 1789.81 mg; Żelazo: 14.87 mg; Magnez: 527.45 mg;	Kcal: 1814.92 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 261.20 g; Kw. tł. nasycone: 15.57 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1157.95 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 54.55 g; WW: 26.26 Por; Potas: 2736.76 mg; Wapń: 467.30 mg; Fosfor: 761.68 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 178.14 mg;	Kcal: 626.76 kcal; Białko ogółem: 30.64 g; Tłuszcz ogółem: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 103.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.58 g; Sól: 3.04 g; Sód: 382.07 mg; Błonnik: 3.86 g; W tym cukry: 17.71 g; WW: 10.41 Por; Potas: 529.46 mg; Wapń: 388.82 mg; Fosfor: 322.80 mg; Żelazo: 0.65 mg; Magnez: 43.13 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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 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 Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Szynka ztocista 20g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkat 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Marchew w słupkach 20g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml
II Ś				Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykem 30 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykem 30 g (SOJ) Marchew w słupkach 20 g Mix sałat 10 g (GLU, SOJ) Herbata ziołowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sałatka szwedzka 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 100 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem b/ml 250 ml (SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	
P	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SOJ)						Ryż got na wodzie z mussem jabłkowym 200 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Rzodkiewka czerwona 40 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Szpinak baby 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta jarzynowa z jajkiem 40 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g
Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Rukola 10 g Herbata owocowa 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Papryka świeża 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kcal: 2426.54 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz ogółem: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; Kw. tł. nasycone: 34.87 g; Sól: 9.79 g; Sód: 3076.60 mg; Błonnik: 24.58 g; W tym cukry: 62.10 g; WW: 33.32 Por; Potas: 2421.37 mg; Wapń: 497.38 mg; Fosfor: 1177.24 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 283.21 mg;	Kcal: 2263.71 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Kw. tł. nasycone: 32.33 g; Sól: 4.33 g; Sód: 940.22 mg; Błonnik: 23.22 g; W tym cukry: 58.75 g; WW: 33.92 Por; Potas: 2045.20 mg; Wapń: 490.24 mg; Fosfor: 865.32 mg; Żelazo: 6.06 mg; Magnez: 151.15 mg;	Kcal: 2034.22 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz ogółem: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.02 g; Sól: 4.32 g; Sód: 937.44 mg; Błonnik: 22.96 g; W tym cukry: 58.58 g; WW: 33.17 Por; Potas: 2019.65 mg; Wapń: 483.21 mg; Fosfor: 852.88 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 148.36 mg;	Kcal: 2753.30 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz ogółem: 107.46 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; Kw. tł. nasycone: 52.59 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1254.74 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 61.21 g; WW: 37.42 Por; Potas: 2009.96 mg; Wapń: 505.32 mg; Fosfor: 890.16 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 152.47 mg;	Kcal: 1599.09 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.10 g; Węglowodany ogółem: 211.43 g; Kw. tł. nasycone: 21.14 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2281.99 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 33.38 g; WW: 21.31 Por; Potas: 2261.20 mg; Wapń: 490.32 mg; Fosfor: 954.73 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 252.17 mg;	Kcal: 2702.14 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz ogółem: 116.59 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; Kw. tł. nasycone: 53.13 g; Sól: 11.95 g; Sód: 3660.36 mg; Błonnik: 31.79 g; W tym cukry: 29.48 g; WW: 33.04 Por; Potas: 2816.78 mg; Wapń: 704.64 mg; Fosfor: 1564.07 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 393.33 mg;	Kcal: 1977.36 kcal; Białko ogółem: 67.00 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 3.96 g; Sód: 753.56 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 33.32 g; WW: 32.77 Por; Potas: 1708.11 mg; Wapń: 148.72 mg; Fosfor: 593.16 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 126.22 mg;	Kcal: 755.86 kcal; Białko ogółem: 33.68 g; Tłuszcz ogółem: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 99.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.06 g; Sól: 3.25 g; Sód: 653.77 mg; Błonnik: 5.13 g; W tym cukry: 19.58 g; WW: 9.96 Por; Potas: 671.02 mg; Wapń: 555.49 mg; Fosfor: 416.32 mg; Żelazo: 1.30 mg; Magnez: 53.34 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	
10.04.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidory koktajlowe 50 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Ser żółty b/ laktozy 30 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix salat 10 g
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa paprykowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone b/k b/s 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Ryż na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone b/k b/s 100 g Ryż na sypko 100 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Gruszka w sosie waniliowym 130 g	Gruszka w sosie waniliowym 130 g	Gruszka w sosie waniliowym 130 g		Gruszka gotowana 130 g	Gruszka w sosie waniliowym 1 szt	Gruszka gotowana 130 g Jogurt owocowy 150 g b/laktozy 1 szt (MLE)	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 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) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g Pasta z marchewki gotowanej 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g Pasta z marchewki gotowanej 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Pasta z marchewki gotowanej 50 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Papryka świeża 60 g Jabłko 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 60 g Jabłko 1 szt 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 kiełbasą 150 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Roszponka 20 g Pasta z marchewki gotowanej 50 g (MLE)	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 20 g Herbata owocowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykorja 10 g
Ph	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta z brokuła 30 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną z cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z brokuła 30 g Szpinak baby 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g		
	Kcal: 2311.98 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz ogółem: 93.44 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; Kw. tl. nasycone: 40.07 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1899.61 mg; Błonnik: 26.94 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2737.95 mg; Wapń: 748.28 mg; Fosfor: 1098.56 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 195.38 mg;	Kcal: 2251.07 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz ogółem: 81.50 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; Kw. tl. nasycone: 38.03 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1096.02 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 49.48 g; WW: 30.71 Por; Potas: 1891.74 mg; Wapń: 398.84 mg; Fosfor: 660.67 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 190.07 mg;	Kcal: 2040.37 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz ogółem: 62.19 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; Kw. tl. nasycone: 24.36 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1093.98 mg; Błonnik: 18.27 g; W tym cukry: 49.34 g; WW: 30.17 Por; Potas: 1873.54 mg; Wapń: 393.51 mg; Fosfor: 656.57 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 189.40 mg;	Kcal: 2647.17 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz ogółem: 102.96 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; Kw. tl. nasycone: 52.67 g; Sól: 7.12 g; Sód: 1339.36 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 45.95 g; WW: 34.70 Por; Potas: 2041.67 mg; Wapń: 433.58 mg; Fosfor: 685.28 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 206.99 mg;	Kcal: 1528.77 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz ogółem: 63.22 g; Węglowodany ogółem: 187.02 g; Kw. tl. nasycone: 21.37 g; Sól: 3.42 g; Sód: 881.31 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 65.28 g; WW: 18.71 Por; Potas: 2610.45 mg; Wapń: 497.74 mg; Fosfor: 794.84 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 248.27 mg;	Kcal: 2734.78 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz ogółem: 126.38 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; Kw. tl. nasycone: 54.36 g; Sól: 8.87 g; Sód: 2472.38 mg; Błonnik: 43.54 g; W tym cukry: 62.03 g; WW: 31.93 Por; Potas: 3951.32 mg; Wapń: 984.49 mg; Fosfor: 1504.90 mg; Żelazo: 17.60 mg; Magnez: 417.73 mg;	Kcal: 2028.55 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz ogółem: 76.02 g; Węglowodany ogółem: 280.93 g; Kw. tl. nasycone: 20.35 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1470.71 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 57.94 g; WW: 28.02 Por; Potas: 2419.34 mg; Wapń: 531.60 mg; Fosfor: 764.06 mg; Żelazo: 6.01 mg; Magnez: 151.68 mg;	Kcal: 646.21 kcal; Białko ogółem: 29.97 g; Tłuszcz ogółem: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 92.69 g; Kw. tl. nasycone: 14.96 g; Sól: 3.18 g; Sód: 632.97 mg; Błonnik: 4.20 g; W tym cukry: 26.43 g; WW: 9.32 Por; Potas: 588.85 mg; Wapń: 548.05 mg; Fosfor: 410.92 mg; Żelazo: 1.01 mg; Magnez: 51.16 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
11.04.2025 piątek	Śniadanie	<p>Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)</p> <p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Szynka staropolska 40 g (SOJ)</p> <p>Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Rzodkiewka czerwona 60 g</p> <p>Miód sztokowy 25g 1 szt</p> <p>Herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)</p> <p>Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Szynka staropolska 40 g (SOJ)</p> <p>Mixsałat 20 g</p> <p>Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Miód sztokowy 25g 1 szt</p> <p>Herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)</p> <p>Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Mixsałat 20 g</p> <p>Szynka staropolska 40 g (SOJ)</p> <p>Miód sztokowy 25g 1 szt</p> <p>Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)</p> <p>Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Mixsałat 20 g</p> <p>Szynka staropolska 40 g (SOJ)</p> <p>Miód sztokowy 25g 1 szt</p> <p>Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>Chleb graham 30 g (GLU)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Ser biały - plaster 40 g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka czerwona 60 g</p> <p>Szynka staropolska 20 g (SOJ)</p> <p>Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR)</p> <p>Salata masłowa 8 g</p> <p>Herbata z cytryną b/c 200 ml</p>	<p>Bułka grahamka 1 szt (GLU)</p> <p>Chleb graham 30 g (GLU)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Ser żółty 40 g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka czerwona 60 g</p> <p>Szynka staropolska 40 g (SOJ)</p> <p>Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Salata masłowa 8 g</p> <p>Herbata z cytryną b/c 200 ml</p>	<p>Bułka grahamka 1 szt (GLU)</p> <p>Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ)</p> <p>Rama bezmleczna 2szt 2 szt</p> <p>Pomidory koktajlowe 20 g</p> <p>Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ)</p> <p>Miód sztokowy 25g 1 szt</p> <p>Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)</p> <p>Herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>Płatki kukurydziane (suche) 20 g</p> <p>Mleko gotowane 150 ml (MLE)</p> <p>Ser biały - plaster 20 g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana - wedlina 2 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Dżem szt - 25g, 1 szt</p> <p>Salata masłowa 8 g</p>
	II Ś								
	Obiad	<p>Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL)</p> <p>Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem puree 200 g</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem puree 200 g</p> <p>Marchewka gotowana kostka 150 g</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml</p> <p>Sos koperkowy 50 ml (GLU)</p>	<p>Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem puree 200 g</p> <p>Marchewka gotowana kostka 150 g</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem puree 200 g</p> <p>Marchewka gotowana kostka 150 g</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml</p> <p>Sos koperkowy 50 ml (GLU)</p>	<p>Kapusta kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL)</p> <p>Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem puree 100 g</p> <p>Marchewka gotowana kostka 150 g</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml</p>	<p>Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL)</p> <p>Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem puree 200 g</p> <p>Marchewka gotowana kostka 150 g</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z laną kłuską b/ml 250 ml (GLU, SEL)</p> <p>Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem puree 200 g</p> <p>Marchewka gotowana kostka 150 g</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml</p>	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt							
		Chrupki kukurydziane 20 g							
	Kolacja	<p>Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Ser biały - plaster 50 g (MLE)</p> <p>Szynka mięsowa 40 g (GLU)</p> <p>Dżem szt - 25g 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)</p> <p>Salata masłowa 10 g</p>	<p>Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Szynka mięsowa 40 g (GLU)</p> <p>Ser biały - plaster 50 g (MLE)</p> <p>Dżem szt - 25g 1 szt</p> <p>Salata masłowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Szynka mięsowa 40 g (GLU)</p> <p>Ser biały - plaster 50 g (MLE)</p> <p>Dżem szt - 25g 1 szt</p> <p>Salata masłowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Szynka mięsowa 40 g (GLU)</p> <p>Ser biały - plaster 50 g (MLE)</p> <p>Dżem szt - 25g 1 szt</p> <p>Salata masłowa 10 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Chleb graham 30 g (GLU)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Ser biały - plaster 30 g (MLE)</p> <p>Szynka mięsowa 20 g (GLU)</p> <p>Salata masłowa 10 g</p> <p>Leczo warzywne (włoszczyzna) 50 g (GLU, SEL)</p> <p>Serek Tartare 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ)</p> <p>Masło 20 g (MLE)</p> <p>Ser biały - plaster 50 g (MLE)</p> <p>Szynka mięsowa 40 g (GLU)</p> <p>Dżem szt - 25g 1 szt</p> <p>Salata masłowa 10 g</p> <p>Leczo warzywne 100 g (GLU, SEL)</p> <p>Leczo warzywne (włoszczyzna) 100 g (GLU, SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ)</p> <p>Rama bezmleczna 2szt 2 szt</p> <p>Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ)</p> <p>Dżem szt - 25g 1 szt</p> <p>Salata masłowa 10 g</p> <p>Ser biały - plaster b/laktozy 50 g (MLE)</p> <p>Leczo warzywne 100 g (GLU, SEL)</p> <p>Herbata owocowa 200 ml</p>	<p>Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ)</p> <p>Mleko gotowane 150 ml (MLE)</p> <p>Rzodkiewka czerwona 20 g</p> <p>Pomidor b/skóry 30 g</p> <p>Serek trójkąt 1 szt (MLE)</p> <p>Miód sztokowy 25g 1 szt</p> <p>Herbata owocowa 200 ml</p> <p>Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE)</p> <p>Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)</p>
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g							
		<p>Kcal: 2355.32 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz ogółem: 82.13 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 323.04 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1400.11 mg; Błonnik: 28.75 g;</p> <p>W tym cukry: 45.35 g; WW: 32.47 Por; Potas: 3348.75 mg; Wapń: 454.25 mg; Fosfor: 1138.97 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 261.91 mg;</p>	<p>Kcal: 2175.92 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz ogółem: 70.02 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 701.63 mg; Błonnik: 21.11 g;</p> <p>W tym cukry: 39.66 g; WW: 30.35 Por; Potas: 2034.90 mg; Wapń: 427.85 mg; Fosfor: 563.55 mg; Żelazo: 4.27 mg; Magnez: 141.69 mg;</p>	<p>Kcal: 1986.46 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz ogółem: 50.94 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 301.51 g; Kw. tł. nasycone: 20.35 g; Sól: 4.60 g; Sód: 699.50 mg; Błonnik: 20.98 g;</p> <p>W tym cukry: 39.51 g; WW: 30.35 Por; Potas: 2021.12 mg; Wapń: 423.38 mg; Fosfor: 556.30 mg; Żelazo: 4.17 mg; Magnez: 140.47 mg;</p>	<p>Kcal: 2690.46 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz ogółem: 86.81 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 374.34 g; Kw. tł. nasycone: 40.47 g; Sól: 5.87 g; Sód: 930.17 mg; Błonnik: 23.41 g;</p> <p>W tym cukry: 69.12 g; WW: 37.66 Por; Potas: 2455.07 mg; Wapń: 695.62 mg; Fosfor: 790.41 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 172.03 mg;</p>	<p>Kcal: 1478.03 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.14 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 190.24 g; Kw. tł. nasycone: 24.01 g; Sól: 3.61 g; Sód: 861.58 mg; Błonnik: 28.14 g;</p> <p>W tym cukry: 37.30 g; WW: 19.15 Por; Potas: 2842.64 mg; Wapń: 521.49 mg; Fosfor: 843.58 mg; Żelazo: 6.60 mg; Magnez: 203.23 mg;</p>	<p>Kcal: 2970.13 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz ogółem: 116.32 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 370.55 g; Kw. tł. nasycone: 47.67 g; Sól: 9.42 g; Sód: 2429.93 mg; Błonnik: 43.52 g;</p> <p>W tym cukry: 65.12 g; WW: 37.30 Por; Potas: 4810.06 mg; Wapń: 1174.80 mg; Fosfor: 1795.27 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 403.19 mg;</p>	<p>Kcal: 2156.69 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz ogółem: 72.13 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 312.20 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 27.23 g;</p> <p>W tym cukry: 37.06 g; WW: 31.40 Por; Potas: 2853.86 mg; Wapń: 235.52 mg; Fosfor: 889.13 mg; Żelazo: 7.79 mg; Magnez: 239.21 mg;</p>	<p>Kcal: 619.35 kcal; Białko ogółem: 25.64 g; Tłuszcz ogółem: 21.11 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 89.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 2.55 g; Sód: 462.74 mg; Błonnik: 3.97 g; W tym cukry: 26.88 g; WW: 9.03 Por; Potas: 658.86 mg; Wapń: 405.26 mg; Fosfor: 351.10 mg; Żelazo: 1.02 mg; Magnez: 46.41 mg;</p>

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
12.04.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) połędwica hani drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Połędwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Połędwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Połędwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mixsałat 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (MLE) Mixsałat 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 Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Połędwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mixsałat 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 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)			
	Obiad	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Schab gotowany na parze 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml	Schab gotowany na parze 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Galaretką z owocami 200 g					Galaretką z owocami b/c 200 g Herbatniki b/c 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Galaretką z owocami 200 g	
	Kolacja	Masło 20 g (MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100 g (JAJ, MLE) 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) Mixsałat 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Buraczki gotowane kostka 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser mozzarella 20 g (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)
PI	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Cykorja 20 g Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata miętowa z cukrem 200 m	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 20 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2398.13 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz ogółem: 96.74 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; Kw. tł. nasycone: 40.37 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1768.47 mg; Błonnik: 25.87 g; W tym cukry: 70.19 g; WW: 29.82 Por; Potas: 3506.04 mg; Wapń: 584.72 mg; Fosfor: 1113.82 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 285.89 mg;	Kcal: 2129.48 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.59 g; Węglowodany ogółem: 983.61 mg; Błonnik: 21.14 g; W tym cukry: 67.57 g; WW: 29.48 Por; Potas: 3085.91 mg; Wapń: 535.23 mg; Fosfor: 845.20 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 172.88 mg;	Kcal: 1940.07 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.51 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; Kw. tł. nasycone: 26.64 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1301.97 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 67.42 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3074.11 mg; Wapń: 531.08 mg; Fosfor: 838.20 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 171.73 mg;	Kcal: 2632.84 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz ogółem: 103.72 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; Kw. tł. nasycone: 60.25 g; Sól: 7.75 g; Sód: 1301.97 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 64.43 g; WW: 34.17 Por; Potas: 3227.03 mg; Wapń: 560.27 mg; Fosfor: 885.36 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 180.48 mg;	Kcal: 1506.79 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz ogółem: 60.52 g; Węglowodany ogółem: 167.26 g; Kw. tł. nasycone: 25.86 g; Sól: 3.45 g; Sód: 938.43 mg; Błonnik: 20.59 g; W tym cukry: 55.84 g; WW: 16.96 Por; Potas: 3260.89 mg; Wapń: 590.04 mg; Fosfor: 1004.65 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 257.94 mg;	Kcal: 2611.04 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz ogółem: 115.92 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; Kw. tł. nasycone: 60.20 g; Sól: 7.72 g; Sód: 1849.55 mg; Błonnik: 33.87 g; W tym cukry: 56.97 g; WW: 31.49 Por; Potas: 4347.00 mg; Wapń: 677.79 mg; Fosfor: 1457.85 mg; Żelazo: 15.37 mg; Magnez: 401.65 mg;	Kcal: 1793.10 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz ogółem: 58.99 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1174.51 mg; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 55.19 g; WW: 26.02 Por; Potas: 2800.44 mg; Wapń: 187.95 mg; Fosfor: 433.92 mg; Żelazo: 7.44 mg; Magnez: 133.96 mg;	Kcal: 576.69 kcal; Białko ogółem: 28.50 g; Tłuszcz ogółem: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 95.30 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 2.48 g; Sód: 381.60 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.18 g; WW: 9.64 Por; Potas: 554.34 mg; Wapń: 375.82 mg; Fosfor: 276.61 mg; Żelazo: 0.92 mg; Magnez: 43.31 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z gotowanych warzyw 100 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 1 szt 1 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 dębowa wieprzowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Pomidory koktajlowe 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Szynka dębowa wieprzowa 40 g Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z gotowanych warzyw 100 g Sałata masłowa 10 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, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Bieluch 1 szt (MLE) Rozspanka 10 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Buraczki gotowane w kostce 20 g Herbata z cukrem 200 ml		Serek Bieluch 1 szt (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rozspanka 10 g Rzodkiewka czerwona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowane z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Dynamis gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Dynamis gotowana w kostce 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko z zieleniną 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż na sypko gotowany z koperkiem 100 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser topiony trójjąk z szynką/z ziołami 2szt 50 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Szpinaż baby 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Szpinaż baby 10 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 60 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinaż baby 10 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	Pn	Jogurt truskawkowy 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Szpinaż baby 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Papryka świeża 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (MLE)
	Kcal: 2226.23 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz ogółem: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; Kw. tł. nasycone: 46.45 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1369.39 mg; Błonnik: 29.48 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 28.24 Por; Potas: 3165.48 mg; Wapń: 545.69 mg; Fosfor: 1186.02 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 230.90 mg;	Kcal: 2098.11 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz ogółem: 72.93 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; Kw. tł. nasycone: 41.44 g; Sól: 5.00 g; Sód: 934.43 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 40.97 g; WW: 29.74 Por; Potas: 2859.07 mg; Wapń: 353.73 mg; Fosfor: 751.27 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 176.19 mg;	Kcal: 1948.51 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz ogółem: 56.43 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; Kw. tł. nasycone: 30.49 g; Sól: 4.99 g; Sód: 932.63 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 40.85 g; WW: 29.72 Por; Potas: 2854.07 mg; Wapń: 350.53 mg; Fosfor: 748.87 mg; Żelazo: 7.17 mg; Magnez: 175.99 mg;	Kcal: 2761.45 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz ogółem: 106.78 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; Kw. tł. nasycone: 64.07 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1292.36 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 36.31 Por; Potas: 3045.59 mg; Wapń: 416.37 mg; Fosfor: 820.48 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 196.17 mg;	Kcal: 1373.80 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz ogółem: 60.94 g; Węglowodany ogółem: 149.54 g; Kw. tł. nasycone: 29.02 g; Sól: 3.01 g; Sód: 573.53 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 24.92 g; WW: 15.16 Por; Potas: 3016.51 mg; Wapń: 347.53 mg; Fosfor: 780.87 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 206.55 mg;	Kcal: 2471.53 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz ogółem: 108.35 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; Kw. tł. nasycone: 61.15 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1359.77 mg; Błonnik: 38.34 g; W tym cukry: 36.33 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3713.61 mg; Wapń: 444.94 mg; Fosfor: 1243.03 mg; Żelazo: 13.10 mg; Magnez: 338.12 mg;	Kcal: 1940.14 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz ogółem: 63.91 g; Węglowodany ogółem: 267.86 g; Kw. tł. nasycone: 20.99 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1111.78 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 27.01 Por; Potas: 2858.72 mg; Wapń: 510.83 mg; Fosfor: 790.46 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 174.64 mg;	Kcal: 747.15 kcal; Białko ogółem: 37.36 g; Tłuszcz ogółem: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 106.39 g; Kw. tł. nasycone: 13.73 g; Sól: 2.96 g; Sód: 572.08 mg; Błonnik: 5.10 g; W tym cukry: 28.13 g; WW: 10.67 Por; Potas: 719.10 mg; Wapń: 574.17 mg; Fosfor: 451.45 mg; Żelazo: 1.70 mg; Magnez: 58.96 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOI) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieloną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieloną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Dżem szt -25g 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieloną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Dżem szt -25g 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieloną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Dżem szt -25g 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOI) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieloną 50 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU) Buraczki gotowane kostka 30 g	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieloną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 20 g (GLU) Buraczki gotowane kostka 30 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Poledwica hani drobiowa 20 g (SOI) Ser mozzarella 20 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 30 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
Obiad	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa) z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Zraz zawijany z szynki wp duszony 100 g (GLU, JAJ, SOI, GOR) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Sos pieczarkowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 100 g (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Zraz zawijany z szynki wp duszony 100 g (GLU, JAJ, SOI, GOR) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną b/ml 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
P	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)				Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Jabłko 1 szt		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (GLU) Szynka szwagra 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOI) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOI) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOI) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Szynka szwagra 40 g Buraczki gotowane plastry 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (GLU) Szynka szwagra 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Rukola 10 g Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka staropolska 40 g (SOI) Ser b/laktozy 40g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Serek Haga 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI)	
PH	Gruszka 1 szt	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOI, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Gruszka 1 szt		
	Kcal: 2562.30 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz ogółem: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; Kw. tł. nasycone: 34.10 g; Sól: 9.54 g; Sód: 3021.71 mg; Błonnik: 32.86 g; W tym cukry: 70.04 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3275.21 mg; Wapń: 501.38 mg; Fosfor: 1437.07 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 371.32 mg;	Kcal: 2723.33 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz ogółem: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; Kw. tł. nasycone: 39.12 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1182.46 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 97.03 g; WW: 36.54 Por; Potas: 3435.64 mg; Wapń: 467.06 mg; Fosfor: 969.63 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 255.06 mg;	Kcal: 2573.73 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz ogółem: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 362.52 g; Kw. tł. nasycone: 28.17 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1180.66 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 96.91 g; WW: 36.52 Por; Potas: 3430.64 mg; Wapń: 463.86 mg; Fosfor: 967.23 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 254.86 mg;	Kcal: 3113.26 kcal; Białko ogółem: 144.84 g; Tłuszcz ogółem: 106.78 g; Węglowodany ogółem: 385.10 g; Kw. tł. nasycone: 53.02 g; Sól: 8.39 g; Sód: 1801.54 mg; Błonnik: 28.16 g; W tym cukry: 90.16 g; WW: 38.70 Por; Potas: 3205.70 mg; Wapń: 555.44 mg; Fosfor: 1099.13 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 237.16 mg;	Kcal: 1756.66 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz ogółem: 56.92 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; Kw. tł. nasycone: 26.74 g; Sól: 7.89 g; Sód: 2290.44 mg; Błonnik: 28.96 g; W tym cukry: 51.82 g; WW: 22.78 Por; Potas: 3197.41 mg; Wapń: 526.94 mg; Fosfor: 1098.96 mg; Żelazo: 13.66 mg; Magnez: 336.34 mg;	Kcal: 2881.83 kcal; Białko ogółem: 138.61 g; Tłuszcz ogółem: 111.30 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; Kw. tł. nasycone: 48.37 g; Sól: 12.28 g; Sód: 3772.28 mg; Błonnik: 40.87 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4454.92 mg; Wapń: 670.97 mg; Fosfor: 1791.12 mg; Żelazo: 18.33 mg; Magnez: 504.52 mg;	Kcal: 2358.63 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz ogółem: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; Kw. tł. nasycone: 18.63 g; Sól: 9.07 g; Sód: 2532.99 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 101.19 g; WW: 34.88 Por; Potas: 3245.29 mg; Wapń: 277.01 mg; Fosfor: 1121.66 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 340.74 mg;	Kcal: 630.40 kcal; Białko ogółem: 25.56 g; Tłuszcz ogółem: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 105.69 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.81 g; Sód: 533.68 mg; Błonnik: 4.30 g; W tym cukry: 26.52 g; WW: 10.66 Por; Potas: 585.16 mg; Wapń: 383.18 mg; Fosfor: 278.18 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 52.86 mg;	



	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
15.04.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 60 g Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB, SEL) Marchew w słupkach 60 g Szpinak baby 10 g Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Marchew w słupkach 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g
	II S			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 10 g		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 10 g			
P	Obiad	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SOJ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Marchew junior 150 g Wodaz cytryną 200 ml	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SOJ) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Marchew junior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SOJ) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Marchew junior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SOJ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Marchew junior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa minestrone 250 ml (SEL, SOJ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)		Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym b/c 100 g (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym b/c 200 g (GLU, MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Kasza manna na mleku roślinnym z syropem owocowym 200 ml (GLU, MLE) Wafle ryżowe 10 g		
P	Kolejka	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SOJ) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SOJ) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SOJ) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SOJ) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SOJ) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SOJ) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Salata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
	PH	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mix salat 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Herbata malinowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Pomidor ćwiartki 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Gruszka 1 szt		
	Kcal: 2596.53 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz ogółem: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; Kw. tł. nasycone: 35.14 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1052.75 mg; Błonnik: 31.06 g; W tym cukry: 71.60 g; WW: 35.95 Por; Potas: 3525.20 mg; Wapń: 718.89 mg; Fosfor: 1184.26 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 284.63 mg;	Kcal: 2183.65 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz ogółem: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; Kw. tł. nasycone: 32.34 g; Sól: 4.48 g; Sód: 914.79 mg; Błonnik: 13.65 g; W tym cukry: 46.56 g; WW: 33.23 Por; Potas: 1772.50 mg; Wapń: 638.90 mg; Fosfor: 763.38 mg; Żelazo: 4.04 mg; Magnez: 133.73 mg;	Kcal: 2034.05 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 4.48 g; Sód: 912.99 mg; Błonnik: 13.65 g; W tym cukry: 46.44 g; WW: 33.21 Por; Potas: 1767.50 mg; Wapń: 635.70 mg; Fosfor: 760.98 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 133.53 mg;	Kcal: 2512.16 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; Kw. tł. nasycone: 39.74 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1037.88 mg; Błonnik: 17.90 g; W tym cukry: 64.58 g; WW: 22.38 Por; Potas: 2028.16 mg; Wapń: 765.70 mg; Fosfor: 759.89 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 136.44 mg;	Kcal: 1612.34 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 220.85 g; Kw. tł. nasycone: 20.81 g; Sól: 2.86 g; Sód: 601.98 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 61.11 g; WW: 22.38 Por; Potas: 3115.52 mg; Wapń: 628.22 mg; Fosfor: 992.29 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 268.34 mg;	Kcal: 2877.45 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 392.74 g; Kw. tł. nasycone: 43.67 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1338.27 mg; Błonnik: 40.75 g; W tym cukry: 87.95 g; WW: 39.61 Por; Potas: 4578.66 mg; Wapń: 939.52 mg; Fosfor: 1482.89 mg; Żelazo: 15.23 mg; Magnez: 427.92 mg;	Kcal: 2352.06 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 4.65 g; Sód: 877.30 mg; Błonnik: 28.92 g; W tym cukry: 74.64 g; WW: 36.95 Por; Potas: 2682.15 mg; Wapń: 207.25 mg; Fosfor: 613.38 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 163.13 mg;	Kcal: 551.25 kcal; Białko ogółem: 25.30 g; Tłuszcz ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 88.04 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 2.30 g; Sód: 391.22 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.27 g; WW: 8.94 Por; Potas: 618.49 mg; Wapń: 397.57 mg; Fosfor: 324.65 mg; Żelazo: 1.00 mg; Magnez: 45.43 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	
16.04.2025 środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkówka 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkówka 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek Tartare 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Jana 20 g Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Rukola 10 g
		II Ś		Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cukrem 200 ml Rukola 10 g Serek Tartare 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> )		Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata b/c 200 ml Rukola 10 g Serek Tartare 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> )			
16.04.2025 środa	Obiad	Zupa owocowa z łąką kluseczką 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet drobiowy z ananase i serem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z marchwi 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z marchwi 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krem z marchwi 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krem z marchwi 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Woda z miętą 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa krem z marchwi 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml		
		P	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt		
16.04.2025 środa	Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek wiejski 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży b/s 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek wiejski 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek wiejski 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek wiejski 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek wiejski 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek wiejski 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek wiejski b/laktozy 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Mixsałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Schab w majeranku 20 g Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Powidła śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml
		Pn	Budyń waniliowy z owocami 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Szpinak baby 10 g Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata malinowa 200 ml	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Szpinak baby 10 g Serek Deliser 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata malinowa b/c 200 ml	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml ( <b>SOJ</b> )		
		Kcal: 2509.86 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; Kw. tł. nasycone: 45.11 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1369.45 mg; Błonnik: 20.74 g; W tym cukry: 92.96 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2995.17 mg; Wapń: 794.74 mg; Fosfor: 1085.06 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 221.83 mg;	Kcal: 2383.39 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz ogółem: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; Kw. tł. nasycone: 44.79 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1178.11 mg; Błonnik: 19.37 g; W tym cukry: 77.17 g; WW: 34.18 Por; Potas: 3146.18 mg; Wapń: 631.89 mg; Fosfor: 940.25 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 198.76 mg;	Kcal: 2233.79 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; Kw. tł. nasycone: 33.85 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1176.31 mg; Błonnik: 19.37 g; W tym cukry: 77.05 g; WW: 34.16 Por; Potas: 3141.18 mg; Wapń: 628.69 mg; Fosfor: 937.85 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 198.56 mg;	Kcal: 2805.05 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz ogółem: 103.05 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; Kw. tł. nasycone: 62.71 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1438.97 mg; Błonnik: 20.75 g; W tym cukry: 74.51 g; WW: 37.07 Por; Potas: 3007.40 mg; Wapń: 469.15 mg; Fosfor: 835.75 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 186.86 mg;	Kcal: 1283.76 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 156.68 g; Kw. tł. nasycone: 27.99 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1006.35 mg; Błonnik: 21.60 g; W tym cukry: 42.50 g; WW: 15.86 Por; Potas: 3195.47 mg; Wapń: 747.45 mg; Fosfor: 1036.40 mg; Żelazo: 6.86 mg; Magnez: 236.91 mg;	Kcal: 2519.21 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz ogółem: 99.10 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g; Kw. tł. nasycone: 62.84 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1528.70 mg; Błonnik: 31.10 g; W tym cukry: 51.55 g; WW: 31.35 Por; Potas: 3824.76 mg; Wapń: 623.66 mg; Fosfor: 1200.16 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 319.56 mg;	Kcal: 2017.26 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz ogółem: 51.14 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.52 g; Sól: 4.85 g; Sód: 766.81 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 97.32 g; WW: 31.94 Por; Potas: 3005.14 mg; Wapń: 148.15 mg; Fosfor: 487.00 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 197.96 mg;	Kcal: 648.90 kcal; Białko ogółem: 26.39 g; Tłuszcz ogółem: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 84.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.82 g; Sól: 1.55 g; Sód: 462.67 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 25.56 g; WW: 8.53 Por; Potas: 601.29 mg; Wapń: 378.67 mg; Fosfor: 339.57 mg; Żelazo: 1.02 mg; Magnez: 46.35 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa liście 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Sałata lodowa liście 20 g Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Sałata lodowa liście 20 g Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Sałata lodowa liście 20 g Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata lodowa liście 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata lodowa liście 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa liście 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła sliwkowe 15 g Cykorja 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
II Ś				Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorja 15 g Jabłko pieczone 150 g Bawarka gotowana na mleku 200 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cebula dymka 20 g Ogórek świeży b/s 40 g Mandarynka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		
17.04.2025 czwartek	Zupa neapolitańska z makaronem, tartą włoszczyzną, wiórkami żółtego sera i zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos własny 80g) 180 g (GLU) Brokuł różyczki z wody z bułeczką 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem, tartą włoszczyzną i zieloną pietruszką, zabieleną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpecik wp gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchewka gotowana w talarkach 150 g Brokuł różyczki z wody 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy 200 ml			Zupa neapolitańska z makaronem, tartą włoszczyzną, wiórkami żółtego sera i zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos własny 80g) 180 g (GLU) Brokuł różyczki z wody z bułeczką 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 100 g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Pulpecik wp gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Brokuł różyczki z wody z bułeczką 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Marchew gotowana talarki 150 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos własny 80g) 180 g (GLU) Brokuł różyczki z wody z bułeczką 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy 200 ml	
P	Gruszka w sosie waniliowym 200 g		Jabłko w sosie waniliowym 200 g		Gruszka w sosie waniliowym 200 g	Jabłko w sosie waniliowym 200 g	Gruszka w sosie waniliowym na mleku roślinnym 200 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka chłopska z kielbasą i majonezem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ser biały krojony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem brzoskwinowy 100% 1 szt Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka chłopska z kielbasą w wersji dietetycznej 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ser biały krojony 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem brzoskwinowy 100% 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka chłopska z kielbasą w wersji dietetycznej 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ser biały krojony 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem brzoskwinowy 100% 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka chłopska z kielbasą w wersji dietetycznej 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ser biały krojony 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem brzoskwinowy 100% 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka chłopska z kielbasą wersja dietetyczna 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ser biały krojony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka chłopska z kielbasą i majonezem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ser biały krojony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem brzoskwinowy 100% 1 szt Herbata owocowa o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Sałatka chłopska z kielbasą wersja dietetyczna 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ser biały/laktozy krojony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem brzoskwinowy 100% 1 szt Herbata owocowa o smaku truskawkowym 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g
Ph		Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa z filetu z kurczaka z gotowaną włoszczyzną 50 g Papryka świeża żółta w paseczkach 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata zielona 200 ml		Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa z filetu z kurczaka z gotowaną włoszczyzną 50 g Papryka świeża żółta w paseczkach 40 g Herbata zielona b/c 200 ml	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
17.04.2025 czwartek	Kcal: 2825.45 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz ogółem: 106.06 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; Kw. tł. nasycone: 46.41 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1712.05 mg; Błonnik: 29.98 g; W tym cukry: 78.30 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3635.38 mg; Wapń: 652.08 mg; Fosfor: 1247.32 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 277.86 mg;	Kcal: 2982.57 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz ogółem: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 415.06 g; Kw. tł. nasycone: 45.17 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1408.74 mg; Błonnik: 38.48 g; W tym cukry: 117.60 g; WW: 41.75 Por; Potas: 4416.92 mg; Wapń: 619.38 mg; Fosfor: 1144.92 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 285.22 mg;	Kcal: 2832.97 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz ogółem: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 414.92 g; Kw. tł. nasycone: 34.22 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1406.94 mg; Błonnik: 38.48 g; W tym cukry: 117.48 g; WW: 41.73 Por; Potas: 4411.92 mg; Wapń: 616.18 mg; Fosfor: 1142.52 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 285.02 mg;	Kcal: 3466.69 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz ogółem: 116.78 g; Węglowodany ogółem: 485.29 g; Kw. tł. nasycone: 55.85 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1448.01 mg; Błonnik: 46.30 g; W tym cukry: 117.49 g; WW: 48.78 Por; Potas: 5074.33 mg; Wapń: 631.52 mg; Fosfor: 1218.31 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 320.89 mg;	Kcal: 2095.94 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz ogółem: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; Kw. tł. nasycone: 33.16 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1423.54 mg; Błonnik: 25.45 g; W tym cukry: 71.19 g; WW: 22.43 Por; Potas: 3125.84 mg; Wapń: 629.57 mg; Fosfor: 1162.69 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 257.37 mg;	Kcal: 3050.08 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; Kw. tł. nasycone: 56.34 g; Sól: 6.76 g; Sód: 2022.64 mg; Błonnik: 46.23 g; W tym cukry: 89.55 g; WW: 38.54 Por; Potas: 4650.77 mg; Wapń: 708.97 mg; Fosfor: 1581.43 mg; Żelazo: 14.20 mg; Magnez: 421.88 mg;	Kcal: 4007.65 kcal; Białko ogółem: 193.89 g; Tłuszcz ogółem: 106.73 g; Węglowodany ogółem: 683.17 g; Kw. tł. nasycone: 31.29 g; Sól: 7.84 g; Sód: 2497.05 mg; Błonnik: 222.30 g; W tym cukry: 204.38 g; WW: 65.15 Por; Potas: 21815.58 mg; Wapń: 2680.88 mg; Fosfor: 2420.20 mg; Żelazo: 71.10 mg; Magnez: 763.42 mg;	Kcal: 697.96 kcal; Białko ogółem: 29.13 g; Tłuszcz ogółem: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 88.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.72 g; Sól: 2.91 g; Sód: 653.46 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry: 27.19 g; WW: 8.87 Por; Potas: 625.47 mg; Wapń: 560.44 mg; Fosfor: 412.57 mg; Żelazo: 1.54 mg; Magnez: 55.18 mg;
Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Jogurt owocowy o smaku owoców leśnych 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem brzoskwinowy 100% szt - 25g 1 szt Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej - filet z morskiczka z włoszczyzną 100 g (RYB) Jogurt owocowy o smaku owoców leśnych 100g 1 szt (MLE) Dżem brzoskwinowy 100% szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko pieczone 1 szt 150 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej - filet z morskiczka z włoszczyzną 100 g (RYB) Jogurt owocowy o smaku owoców leśnych 100g 1 szt (MLE) Dżem brzoskwinowy 100% szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko pieczone 1 szt 150 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej - filet z morskiczka z włoszczyzną 100 g (RYB) Jogurt owocowy o smaku owoców leśnych 100g 1 szt (MLE) Dżem brzoskwinowy 100% szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko pieczone 1 szt 150 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem brzoskwinowy 100% szt - 25g 1 szt Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pasta z makreli z twarogiem b/laktozy i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Jogurt owocowy o smaku owoców leśnych 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem brzoskwinowy 100% szt - 25g 1 szt Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
18.04.2025 piątek	II Ś			Pieczynko chrupkie 40 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona w plasterkach 40 g Melon żółty b/s 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Buraczki gotowane kostka 40 g		Pieczynko chrupkie 40 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona w plasterkach 40 g Melon żółty b/s 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		
Obiad	Zupa owocowa z Iaa kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba filet z dorsza panierowany w płatkach 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z oliwą 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa owocowa z Iaa kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba - filet z dorsza na parze 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z jarzyn gotowanych 150 g (JAJ, SEL, GOR, SOZ) Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa owocowa z Iaa kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba - filet z dorsza na parze 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z jarzyn gotowanych 150 g (JAJ, SEL, GOR, SOZ) Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa owocowa z Iaa kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba filet z dorsza panierowany w płatkach 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z oliwą 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa owocowa z Iaa kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba filet z dorsza panierowany w płatkach 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z oliwą 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa koperkowa z Iaa kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba filet z dorsza panierowany w płatkach 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z oliwą 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa owocowa z Iaa kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Ryba filet z dorsza panierowany w płatkach 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z oliwą 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	
P	Kefir z suszoną śliwką 150 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kefir z suszoną śliwką 150 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kefir z suszoną śliwką 150 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kefir b/laktozy z suszoną śliwką 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z masłem i szczyptką 100 g (JAJ, GOR) Ser topiony 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Sznajak baby 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z masłem i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Miód 25 g Serek bieluch waniliowy 1 szt (MLE) Sznajak baby 20 g Pasta z kalafiora 100 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z masłem i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Miód 25 g Serek bieluch waniliowy 1 szt (MLE) Sznajak baby 20 g Pasta z kalafiora 100 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z masłem i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Miód 25 g Serek bieluch waniliowy 1 szt (MLE) Sznajak baby 20 g Pasta z kalafiora 100 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z masłem i szczyptką 100 g (JAJ, GOR) Ser topiony 1 szt 1 szt (MLE) Sznajak baby 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z masłem i szczyptką 100 g (JAJ, GOR) Ser topiony 1 szt 1 szt (MLE) Sznajak baby 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pasta z jajka z masłem i szczyptką 100 g (JAJ, GOR) Poledwica anidrobiowa 40 g (SOJ) Miód 25 g Sznajak baby 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g Sznajak michałowej 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
18.04.2025 piątek	Ph	Mandarynka 1 szt	Banan 1 szt		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku - z filetu z morskczuka podany na liściu sałaty 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku - z fileta z morskczuka podana na liściu sałaty 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Kalarepa b/s ćwiartki 40 g Herbata ziołowa b/c - mięta 200 ml	Mandarynka 1 szt	
		Kcal: 2691.09 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz ogółem: 101.93 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; Kw. tł. nasycone: 40.08 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1749.22 mg; Błonnik: 27.31 g; W tym cukry: 77.82 g; WW: 34.83 Por; Potas: 4323.00 mg; Wapń: 884.02 mg; Fosfor: 1442.65 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 343.96 mg;	Kcal: 2758.66 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz ogółem: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; Kw. tł. nasycone: 40.64 g; Sól: 3.31 g; Sód: 971.58 mg; Błonnik: 31.94 g; W tym cukry: 114.56 g; WW: 40.41 Por; Potas: 4901.52 mg; Wapń: 730.80 mg; Fosfor: 1130.80 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 326.95 mg;	Kcal: 2609.06 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.26 g; Węglowodany ogółem: 401.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.70 g; Sól: 3.31 g; Sód: 969.78 mg; Błonnik: 31.94 g; W tym cukry: 114.44 g; WW: 40.39 Por; Potas: 4896.52 mg; Wapń: 727.60 mg; Fosfor: 1128.40 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 326.75 mg;	Kcal: 3581.73 kcal; Białko ogółem: 150.63 g; Tłuszcz ogółem: 131.54 g; Węglowodany ogółem: 469.70 g; Kw. tł. nasycone: 63.57 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1397.70 mg; Błonnik: 38.01 g; W tym cukry: 107.14 g; WW: 47.09 Por; Potas: 5205.08 mg; Wapń: 1029.86 mg; Fosfor: 1505.98 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 354.77 mg;	Kcal: 2152.03 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz ogółem: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; Kw. tł. nasycone: 28.61 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1614.89 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 60.36 g; WW: 25.90 Por; Potas: 3648.61 mg; Wapń: 861.25 mg; Fosfor: 1349.10 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 300.41 mg;	Kcal: 3465.97 kcal; Białko ogółem: 146.58 g; Tłuszcz ogółem: 148.35 g; Węglowodany ogółem: 407.95 g; Kw. tł. nasycone: 63.88 g; Sól: 6.81 g; Sód: 2229.27 mg; Błonnik: 38.02 g; W tym cukry: 77.56 g; WW: 40.95 Por; Potas: 5228.42 mg; Wapń: 1169.03 mg; Fosfor: 2007.18 mg; Żelazo: 14.44 mg; Magnez: 481.01 mg;	Kcal: 2352.56 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz ogółem: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.63 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1607.00 mg; Błonnik: 25.19 g; W tym cukry: 55.70 g; WW: 33.28 Por; Potas: 3536.04 mg; Wapń: 453.47 mg; Fosfor: 984.24 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 243.88 mg;	Kcal: 620.37 kcal; Białko ogółem: 24.79 g; Tłuszcz ogółem: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 98.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 2.85 g; Sód: 479.61 mg; Błonnik: 4.55 g; W tym cukry: 28.20 g; WW: 9.92 Por; Potas: 672.24 mg; Wapń: 399.87 mg; Fosfor: 311.94 mg; Żelazo: 1.46 mg; Magnez: 49.58 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
19.04.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża zielona paseczki 60 g Pomidory - 1 szt 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidory - 1 szt 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidory - 1 szt 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidory - 1 szt 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża zielona paseczki 60 g Szynka drobiowagotowana 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża zielona paseczki 60 g Pomidory - 1 szt 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Papryka świeża zielona paseczki 60 g Pomidory - 1 szt 1 szt Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
		II ś			Owsianka na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g (GLU, MLE, SO2)		owsianka na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g (GLU, JAJ)		
P	Obiad	Zupa żurek z kielbasą białą, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Schab pieczony z morelą 100 g (GLU, GOR, SO2) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwiń 150 g (SEL, SO2) Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL)	Zupa żurek z kielbasą białą, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Schab pieczony z morelą 100 g (GLU, GOR, SO2) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwiń 150 g (SEL, SO2) Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Sos słodko kwaśny 50 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa żurek z kielbasą białą, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, SO2) Schab - bitka gotowana 100 g (GLU, GOR, SO2) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwiń 150 g (SEL, SO2) Szinak duszony ze śmietanką 150 g (GLU) Dyń puree 150 g (GLU) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Kompot owocowy z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa żurek z kielbasą białą, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Schab pieczony z morelą 100 g (GLU, GOR, SO2) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwiń 150 g (SEL, SO2) Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy z czarnej porzeczki 200 ml	
		Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Babka drożdżowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)		Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Babka drożdżowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Sok bananowy 1 szt 1 szt Jabłko 1 szt		
Pn	Kolejacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Rzodkiewka biała 40 g Pomidor b/skóry 60 g Leczo mięsno - jarzynowe - 100g 180 g (GLU) Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chlebpszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Rzodkiewka biała 40 g Pomidor b/skóry 60 g Leczo mięsno - jarzynowe - 50g 180 g (GLU) Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Rzodkiewka biała 40 g Pomidor b/skóry 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Leczo mięsno - jarzynowe 180 g (GLU, SEL) Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Rzodkiewka biała 40 g Pomidor b/skóry 60 g Leczo mięsno - jarzynowe - 100g 180 g (GLU) Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony b/s 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Miód 25 g Szinak baby 10 g
		Mus owocowy 100 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) filet z piersi kurczaka z kostką warzyw w galarecie 50 g Szinak baby 10 g Herbata owocowa o smaku żurawinowym 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) filet z kurczaka z kostką warzyw w galarecie 50 g Ogórek kiszony b/s 40 g Herbata owocowa o smaku żurawinowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g			
		Kcal: 2757.41 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz ogółem: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; Kw. tł. nasycone: 47.17 g; Sól: 8.50 g; Sód: 3026.55 mg; Błonnik: 38.69 g; W tym cukry: 103.96 g; WW: 34.97 Por; Potas: 4338.49 mg; Wapń: 1051.88 mg; Fosfor: 1704.68 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 341.36 mg;	Kcal: 2425.39 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; Kw. tł. nasycone: 43.50 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1505.53 mg; Błonnik: 29.92 g; W tym cukry: 114.34 g; WW: 33.36 Por; Potas: 3787.41 mg; Wapń: 781.71 mg; Fosfor: 1088.66 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 324.60 mg;	Kcal: 2196.39 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.19 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1503.14 mg; Błonnik: 29.70 g; W tym cukry: 114.17 g; WW: 32.61 Por; Potas: 3768.81 mg; Wapń: 776.61 mg; Fosfor: 1088.66 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 322.50 mg;	Kcal: 2754.43 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz ogółem: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; Kw. tł. nasycone: 50.28 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1691.00 mg; Błonnik: 33.62 g; W tym cukry: 110.33 g; WW: 37.39 Por; Potas: 4045.37 mg; Wapń: 812.72 mg; Fosfor: 1274.98 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 371.53 mg;	Kcal: 2136.35 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz ogółem: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; Kw. tł. nasycone: 30.24 g; Sól: 7.57 g; Sód: 2376.68 mg; Błonnik: 32.02 g; W tym cukry: 96.92 g; WW: 28.17 Por; Potas: 4081.35 mg; Wapń: 697.21 mg; Fosfor: 1992.51 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 311.17 mg;	Kcal: 3033.94 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz ogółem: 114.70 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; Kw. tł. nasycone: 53.00 g; Sól: 8.07 g; Sód: 2890.56 mg; Błonnik: 46.63 g; W tym cukry: 94.64 g; WW: 39.72 Por; Potas: 5538.73 mg; Wapń: 1245.43 mg; Fosfor: 1992.51 mg; Żelazo: 10.59 mg; Magnez: 524.61 mg;	Kcal: 2536.84 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz ogółem: 80.50 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; Kw. tł. nasycone: 30.39 g; Sól: 8.64 g; Sód: 2523.96 mg; Błonnik: 37.69 g; W tym cukry: 81.92 g; WW: 36.00 Por; Potas: 4184.43 mg; Wapń: 398.82 mg; Fosfor: 1090.43 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 254.18 mg;	Kcal: 692.20 kcal; Białko ogółem: 29.24 g; Tłuszcz ogółem: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 102.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.71 g; Sól: 3.66 g; Sód: 698.47 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 40.75 g; WW: 10.30 Por; Potas: 587.29 mg; Wapń: 545.51 mg; Fosfor: 390.76 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 61.52 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kiełbasa biała na ciepło 100 g (GLU, SOJ) Chrzan tarty 20 g (MLE, SO2) Cykoria 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (JAJ, GOR) Poledwica ani drobiowa 60 g (SOJ) Cykoria 20 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (JAJ, GOR) Poledwica ani drobiowa 60 g (SOJ) Cykoria 20 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (JAJ, GOR) Kiełbasa biała na ciepło 100 g (GLU, SOJ) Chrzan tarty 20 g (MLE, SO2) Cykoria 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa dieta 100 g (JAJ, GOR) Kiełbasa biała na ciepło 100 g (GLU, SOJ) Chrzan tarty 20 g (MLE, SO2) Cykoria 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kiełbasa biała na ciepło 100 g (GLU, SOJ) Chrzan tarty 20 g (MLE, SO2) Cykoria 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kiełbasa biała na ciepło 100 g (GLU, SOJ) Chrzan tarty 20 g (MLE, SO2) Cykoria 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II S			Pudding z kaszy jaglanej z musem truskawkowym 200 g		Pudding z kaszy jaglanej z musem truskawkowym 200 g		
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką, zabieleną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, tartą włoszczyzną, zieloną pietruszką, zabieleną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU) Kalaflor różyczki z wody 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, tartą włoszczyzną, zieloną pietruszką, zabieleną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kalaflor różyczki z wody 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, tartą włoszczyzną, zieloną pietruszką, zabieleną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU) Kalaflor różyczki z wody 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką, zabieleną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką, zabieleną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, tartą włoszczyzną z zieloną pietruszką, b/ml 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Sernik tradycyjny 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ) Herbata malinowa 200 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		1 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolejacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos mięsno-jarzynowy 100 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 60g Rukola 20 g Mus owocowy - jabłkowy 100 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60g Rukola 20 g Mus owocowy - jabłkowy 100 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60g Rukola 20 g Mus owocowy - jabłkowy 100 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60g Rukola 20 g Mus owocowy - jabłkowy 100 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Bigos mięsno-jarzynowy 50 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60g Rukola 20 g Mus owocowy - jabłkowy 100 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bigos mięsno-jarzynowy 100 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 60g Rukola 20 g Mus owocowy - jabłkowy 100 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Bigos mięsno-jarzynowy 100 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60g Rukola 20 g Mus owocowy - jabłkowy 100 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Cykoria 10 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)
	Pn	Galaretką z owocami 200g	Galaretką z owocami 200g		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Bieluch 1 szt (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem i cebulką 100 g Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Galaretką z owocami 200g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Bieluch 1 szt (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem i cebulką 100 g Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Herbata owocowa o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Galaretką z owocami 200g
	Kcal: 2655.86 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz ogółem: 101.59 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; Kw. tł. nasycone: 43.04 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1127.15 mg; Błonnik: 43.44 g; W tym cukry: 83.81 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4844.82 mg; Wapń: 659.24 mg; Fosfor: 1345.89 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 342.82 mg;	Kcal: 2374.26 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz ogółem: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; Kw. tł. nasycone: 34.53 g; Sól: 5.06 g; Sód: 915.36 mg; Błonnik: 31.34 g; W tym cukry: 63.16 g; WW: 31.85 Por; Potas: 3872.59 mg; Wapń: 400.33 mg; Fosfor: 928.93 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 224.89 mg;	Kcal: 2125.86 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 64.44 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; Kw. tł. nasycone: 23.17 g; Sól: 5.04 g; Sód: 906.97 mg; Błonnik: 30.56 g; W tym cukry: 60.27 g; WW: 30.76 Por; Potas: 3639.59 mg; Wapń: 384.23 mg; Fosfor: 902.53 mg; Żelazo: 7.79 mg; Magnez: 212.59 mg;	Kcal: 3065.49 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz ogółem: 120.72 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; Kw. tł. nasycone: 49.86 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1082.80 mg; Błonnik: 35.53 g; W tym cukry: 80.76 g; WW: 39.04 Por; Potas: 4174.18 mg; Wapń: 430.72 mg; Fosfor: 1066.94 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 281.65 mg;	Kcal: 2030.89 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz ogółem: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 207.89 g; Kw. tł. nasycone: 33.21 g; Sól: 4.28 g; Sód: 704.34 mg; Błonnik: 38.09 g; W tym cukry: 56.74 g; WW: 20.80 Por; Potas: 4039.63 mg; Wapń: 575.98 mg; Fosfor: 1141.39 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 306.40 mg;	Kcal: 3632.12 kcal; Białko ogółem: 143.18 g; Tłuszcz ogółem: 161.18 g; Węglowodany ogółem: 374.85 g; Kw. tł. nasycone: 67.89 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1399.70 mg; Błonnik: 46.46 g; W tym cukry: 76.96 g; WW: 37.58 Por; Potas: 5062.31 mg; Wapń: 642.42 mg; Fosfor: 1626.66 mg; Żelazo: 17.31 mg; Magnez: 470.00 mg;	Kcal: 2438.56 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz ogółem: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; Kw. tł. nasycone: 25.66 g; Sól: 4.98 g; Sód: 955.07 mg; Błonnik: 40.45 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 30.02 Por; Potas: 4121.62 mg; Wapń: 329.03 mg; Fosfor: 912.71 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 243.22 mg;	Kcal: 674.69 kcal; Białko ogółem: 30.08 g; Tłuszcz ogółem: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 93.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 3.34 g; Sód: 633.63 mg; Błonnik: 3.08 g; W tym cukry: 32.85 g; WW: 9.33 Por; Potas: 533.81 mg; Wapń: 546.21 mg; Fosfor: 407.34 mg; Żelazo: 1.07 mg; Magnez: 49.72 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