

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka 100 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka 50 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony 30 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka 100 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z tuńczyka b/ml 100 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata zielona 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Dżem 30 g Ogórek świeży 50 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Herbata zielona 200 ml
	II ś				Koktajl truskawkowy 200 ml (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 1 szt 3 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Koktajl truskawkowy 200 ml (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 1 szt 3 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy z popcornem 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz Strogonow duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Sos własny 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Cwikła 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml			Zupa krem z białych warzyw 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 100 g (<i>GLU</i>) Cwikła 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Cwikła 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z białych warzyw b/ml 250 ml (<i>SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 30 g (<i>GLU</i>)	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)			Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 30 g Sałata masłowa 10 g
Pn	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykoria 10 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykoria 10 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jogurt b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>)		
	Kcal: 2534.36 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz ogółem: 102.10 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; Kw. tł. nasycone: 47.11 g; Sól: 8.12 g; Sód: 2310.27 mg; Błonnik: 26.95 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 30.66 Por; Potas: 2839.53 mg; Wapń: 957.24 mg; Fosfor: 1384.58 mg; Żelazo: 11.87 mg; Magnez: 309.76 mg;	Kcal: 2252.79 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz ogółem: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; Kw. tł. nasycone: 38.51 g; Sól: 4.80 g; Sód: 782.11 mg; Błonnik: 22.51 g; W tym cukry: 42.25 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2903.63 mg; Wapń: 427.99 mg; Fosfor: 968.63 mg; Żelazo: 6.01 mg; Magnez: 201.99 mg;	Kcal: 2103.19 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz ogółem: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; Kw. tł. nasycone: 27.57 g; Sól: 4.80 g; Sód: 780.31 mg; Błonnik: 22.51 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.06 Por; Potas: 2898.63 mg; Wapń: 424.79 mg; Fosfor: 966.23 mg; Żelazo: 5.99 mg; Magnez: 201.79 mg;	Kcal: 2744.50 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz ogółem: 92.42 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; Kw. tł. nasycone: 50.08 g; Sól: 5.20 g; Sód: 907.37 mg; Błonnik: 25.06 g; W tym cukry: 54.94 g; WW: 37.37 Por; Potas: 2899.55 mg; Wapń: 464.33 mg; Fosfor: 1024.19 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 207.69 mg;	Kcal: 1382.72 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 172.26 g; Kw. tł. nasycone: 25.58 g; Sól: 3.71 g; Sód: 784.17 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 47.77 g; WW: 17.36 Por; Potas: 2836.13 mg; Wapń: 482.95 mg; Fosfor: 896.65 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 228.96 mg;	Kcal: 2586.12 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz ogółem: 102.92 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; Kw. tł. nasycone: 52.20 g; Sól: 7.92 g; Sód: 2065.00 mg; Błonnik: 31.87 g; W tym cukry: 59.86 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3371.24 mg; Wapń: 1046.09 mg; Fosfor: 1566.76 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 364.13 mg;	Kcal: 1978.71 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.68 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.51 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1153.80 mg; Błonnik: 27.60 g; W tym cukry: 52.41 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2448.34 mg; Wapń: 174.64 mg; Fosfor: 892.42 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 239.56 mg;	Kcal: 600.74 kcal; Białko ogółem: 26.34 g; Tłuszcz ogółem: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 92.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.30 g; Sól: 2.94 g; Sód: 610.41 mg; Błonnik: 4.18 g; W tym cukry: 38.36 g; WW: 9.37 Por; Potas: 709.45 mg; Wapń: 414.45 mg; Fosfor: 344.13 mg; Żelazo: 1.46 mg; Magnez: 64.38 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 10 g (<i>JAJ, GOR</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Połędwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Połędwica drobiowa 20 g Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynka delikatosowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane w kostce 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Platki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g
	II S						Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 40 g Buraczki gotowane w kostce 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Filet drobiowy z ananasem i serem 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU, SOJ</i>) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż na sypko z zieleniną 100 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Filet drobiowy z ananasem i serem 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem koperkowym b/ml 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g					Wafle ryżowe 30 g Koktajl owocowy na maśle 200 ml (<i>MLE</i>)	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Powidła sliwkowe 30 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 30 g
	PI	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>)	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pasta z jajka 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży 30 g	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
		Kcal: 2203.79 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 90.86 g; Węglowodany ogółem: 261.18 g; Kw. tł. nasycone: 36.43 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1128.65 mg; Błonnik: 21.08 g; W tym cukry: 46.57 g; WW: 26.26 Por; Potas: 2493.02 mg; Wapń: 699.39 mg; Fosfor: 1085.93 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 218.51 mg;	Kcal: 2296.39 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz ogółem: 89.08 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.43 g; Sól: 4.90 g; Sód: 999.02 mg; Błonnik: 17.20 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 29.24 Por; Potas: 2384.56 mg; Wapń: 726.99 mg; Fosfor: 877.79 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 225.01 mg;	Kcal: 2047.99 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz ogółem: 67.12 g; Węglowodany ogółem: 279.58 g; Kw. tł. nasycone: 25.07 g; Sól: 4.87 g; Sód: 990.63 mg; Błonnik: 16.42 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 28.15 Por; Potas: 2151.56 mg; Wapń: 710.89 mg; Fosfor: 851.39 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 212.70 mg;	Kcal: 2905.41 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz ogółem: 127.17 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; Kw. tł. nasycone: 55.83 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1280.93 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2812.23 mg; Wapń: 656.32 mg; Fosfor: 911.39 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 245.50 mg;	Kcal: 1486.08 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.49 g; Węglowodany ogółem: 23.30 g; Sól: 2.93 g; Sód: 597.42 mg; Błonnik: 18.95 g; W tym cukry: 28.43 g; WW: 16.73 Por; Potas: 2653.29 mg; Wapń: 718.68 mg; Fosfor: 875.12 mg; Żelazo: 11.35 mg; Magnez: 263.30 mg;	Kcal: 2837.08 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz ogółem: 139.70 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; Kw. tł. nasycone: 57.94 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1539.82 mg; Błonnik: 35.20 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 30.85 Por; Potas: 3745.16 mg; Wapń: 929.49 mg; Fosfor: 1403.45 mg; Żelazo: 17.26 mg; Magnez: 412.36 mg;	Kcal: 2041.58 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 4.46 g; Sód: 859.19 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 68.17 g; WW: 33.53 Por; Potas: 2873.03 mg; Wapń: 201.23 mg; Fosfor: 545.79 mg; Żelazo: 7.24 mg; Magnez: 182.38 mg;	Kcal: 623.52 kcal; Białko ogółem: 26.70 g; Tłuszcz ogółem: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 90.35 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 3.39 g; Sód: 457.76 mg; Błonnik: 3.32 g; W tym cukry: 19.13 g; WW: 9.13 Por; Potas: 629.45 mg; Wapń: 386.60 mg; Fosfor: 314.73 mg; Żelazo: 1.05 mg; Magnez: 47.43 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-05-21 Środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Ketchup 15 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wedlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Ser b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Herbata ziołowa 200 ml Cykoria 10 g Dżem 25 g
	II ś				Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Banan 1 szt		Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Stek wieprzowy z cebulą smażoną 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz nadziewany marchewką 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Ogórek kiszony 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Stek wieprzowy z cebulą smażoną 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Ogórek kiszony 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Podplomyki b/c 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)						wafle ryżowe 30g (<i>GLU, JAJ</i>) Mus owocowy 100 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Dżem szt -25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Schab pieczony 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z marchewki 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry ćwiartki 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej 30 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor ćwiartki 30 g Pasta z marchewki gotowanej 30 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2288.70 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz ogółem: 98.71 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; Kw. tł. nasycone: 46.73 g; Sól: 6.62 g; Sód: 2026.03 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 78.69 g; WW: 28.20 Por; Potas: 2833.36 mg; Wapń: 947.88 mg; Fosfor: 1077.41 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 227.64 mg;	Kcal: 2231.46 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 35.00 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1455.09 mg; Błonnik: 22.90 g; W tym cukry: 102.91 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3216.87 mg; Wapń: 509.53 mg; Fosfor: 699.40 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 229.93 mg;	Kcal: 1978.71 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; Kw. tł. nasycone: 23.39 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1452.32 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 102.59 g; WW: 32.28 Por; Potas: 3191.32 mg; Wapń: 502.50 mg; Fosfor: 686.96 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 227.14 mg;	Kcal: 2695.26 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz ogółem: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; Kw. tł. nasycone: 47.73 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1682.47 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 114.47 g; WW: 37.19 Por; Potas: 3427.69 mg; Wapń: 657.57 mg; Fosfor: 743.50 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 239.81 mg;	Kcal: 1452.11 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz ogółem: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 201.80 g; Kw. tł. nasycone: 23.36 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1423.98 mg; Błonnik: 24.11 g; W tym cukry: 89.51 g; WW: 20.47 Por; Potas: 3175.67 mg; Wapń: 554.46 mg; Fosfor: 802.89 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 266.32 mg;	Kcal: 2449.72 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz ogółem: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; Kw. tł. nasycone: 52.74 g; Sól: 8.96 g; Sód: 2121.02 mg; Błonnik: 35.70 g; W tym cukry: 84.10 g; WW: 30.77 Por; Potas: 4014.62 mg; Wapń: 1112.41 mg; Fosfor: 1282.61 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 387.42 mg;	Kcal: 2061.00 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz ogółem: 57.91 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; Kw. tł. nasycone: 19.15 g; Sól: 6.27 g; Sód: 1713.44 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 93.70 g; WW: 32.62 Por; Potas: 2986.43 mg; Wapń: 524.79 mg; Fosfor: 657.78 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 207.22 mg;	Kcal: 869.01 kcal; Białko ogółem: 36.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 112.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.90 g; Sól: 2.56 g; Sód: 831.61 mg; Błonnik: 5.02 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 11.18 Por; Potas: 832.15 mg; Wapń: 659.33 mg; Fosfor: 552.44 mg; Żelazo: 1.82 mg; Magnez: 69.46 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-22 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Ogórek świeży 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy 80 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Rozspanka 10 g
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata z cukrem 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Naleśniki smażone z twarogiem i dżemem (2szt) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka bankietowa 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kukiniowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Pączek 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Babka 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko 200 ml (MLE)					Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ) Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g Herbata ziołowa 200 ml Sałata masłowa 8 g	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z kalafiora 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Sałata masłowa 8 g	Banan 1 szt	
		Kcal: 2942.96 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz ogółem: 102.35 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; Kw. tł. nasycone: 45.49 g; Sól: 7.34 g; Sód: 1817.49 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 135.63 g; WW: 41.45 Por; Potas: 3206.72 mg; Wapń: 1190.04 mg; Fosfor: 1645.68 mg; Żelazo: 11.44 mg; Magnez: 336.61 mg;	Kcal: 2414.79 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz ogółem: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; Kw. tł. nasycone: 38.37 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1223.53 mg; Błonnik: 23.72 g; W tym cukry: 80.93 g; WW: 33.72 Por; Potas: 3804.28 mg; Wapń: 1003.66 mg; Fosfor: 1484.42 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 276.60 mg;	Kcal: 2265.19 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz ogółem: 61.51 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; Kw. tł. nasycone: 27.43 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1221.73 mg; Błonnik: 23.72 g; W tym cukry: 80.81 g; WW: 33.70 Por; Potas: 3799.28 mg; Wapń: 1000.46 mg; Fosfor: 1482.02 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 276.40 mg;	Kcal: 2838.96 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz ogółem: 97.51 g; Węglowodany ogółem: 383.50 g; Kw. tł. nasycone: 50.96 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1512.03 mg; Błonnik: 29.72 g; W tym cukry: 94.36 g; WW: 38.65 Por; Potas: 4207.54 mg; Wapń: 1102.51 mg; Fosfor: 1618.56 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 298.95 mg;	Kcal: 1468.24 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 177.63 g; Kw. tł. nasycone: 21.75 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1355.55 mg; Błonnik: 21.96 g; W tym cukry: 60.89 g; WW: 17.99 Por; Potas: 3578.32 mg; Wapń: 786.28 mg; Fosfor: 1288.99 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 286.85 mg;	Kcal: 2767.87 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz ogółem: 108.73 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; Kw. tł. nasycone: 53.60 g; Sól: 10.56 g; Sód: 2911.96 mg; Błonnik: 43.75 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 34.70 Por; Potas: 5130.56 mg; Wapń: 1335.23 mg; Fosfor: 2165.82 mg; Żelazo: 16.47 mg; Magnez: 503.78 mg;	Kcal: 2364.97 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz ogółem: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.13 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1642.74 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 103.66 g; WW: 34.81 Por; Potas: 3550.44 mg; Wapń: 885.23 mg; Fosfor: 1176.05 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 268.27 mg;	Kcal: 615.72 kcal; Białko ogółem: 28.69 g; Tłuszcz ogółem: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 86.89 g; Kw. tł. nasycone: 15.04 g; Sól: 3.01 g; Sód: 633.18 mg; Błonnik: 2.93 g; W tym cukry: 17.42 g; WW: 8.73 Por; Potas: 506.07 mg; Wapń: 542.32 mg; Fosfor: 403.22 mg; Żelazo: 0.98 mg; Magnez: 47.81 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOI, GOR</i>) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 80 g (<i>RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOI, GOR</i>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOI, GOR</i>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOI, GOR</i>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 40 g (<i>RYB, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOI, GOR</i>) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 80 g (<i>RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOI, GOR</i>) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 20 g Cykoria 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 20 g Cykoria 10 g Herbata z cukrem 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (<i>SOI, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 10 g Banan 1/2 szt 100 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (<i>SOI, MLE, SEL, GOR</i>) Ogórek świeży 40 g Pomarańcza 1/2szt 100 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata malinowa 200 ml			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z laną kluseczką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAI, MLE, SEL</i>) Filet z dorsza w cieście naleśnikowym 100 g (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (<i>GLU, JAI, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml		
P	Kisiel owocowy z biszkoptami mix 200 ml (<i>GLU, JAI, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)							Kisiel owocowy z chrupkami mix 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokulem 100 g Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokulem 100 g Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokulem 100 g Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokulem 100 g Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokulem 50 g Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokulem 100 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta mięsna z brokulem 100 g Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatosowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g
	Pn	Baton zbożowy Nesquik 25g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt		Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 30 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Herbata b/c 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt		
		Kcal: 2429.19 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz ogółem: 84.29 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; Kw. tł. nasycone: 37.54 g; Sól: 6.53 g; Sód: 2029.61 mg; Błonnik: 31.11 g; W tym cukry: 61.99 g; WW: 29.47 Por; Potas: 4070.65 mg; Wapń: 525.05 mg; Fosfor: 1439.85 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 309.51 mg;	Kcal: 2287.88 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.78 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Kw. tł. nasycone: 33.39 g; Sól: 3.18 g; Sód: 753.28 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 67.86 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3053.50 mg; Wapń: 475.51 mg; Fosfor: 765.91 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 172.87 mg;	Kcal: 2098.58 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz ogółem: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 301.71 g; Kw. tł. nasycone: 22.26 g; Sól: 3.17 g; Sód: 751.19 mg; Błonnik: 24.52 g; W tym cukry: 67.72 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3041.70 mg; Wapń: 471.36 mg; Fosfor: 758.91 mg; Żelazo: 6.09 mg; Magnez: 171.72 mg;	Kcal: 2884.08 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz ogółem: 97.60 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; Kw. tł. nasycone: 51.33 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1013.28 mg; Błonnik: 25.96 g; W tym cukry: 99.49 g; WW: 38.56 Por; Potas: 3428.92 mg; Wapń: 503.89 mg; Fosfor: 788.99 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 212.05 mg;	Kcal: 1548.85 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 167.54 g; Kw. tł. nasycone: 22.72 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1141.43 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 16.87 Por; Potas: 3721.75 mg; Wapń: 563.09 mg; Fosfor: 1069.57 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 235.51 mg;	Kcal: 2728.45 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz ogółem: 109.84 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; Kw. tł. nasycone: 55.34 g; Sól: 8.78 g; Sód: 2118.95 mg; Błonnik: 39.04 g; W tym cukry: 61.37 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4640.20 mg; Wapń: 697.37 mg; Fosfor: 1609.57 mg; Żelazo: 13.71 mg; Magnez: 378.82 mg;	Kcal: 1872.46 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz ogółem: 59.22 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1003.68 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 54.87 g; WW: 27.00 Por; Potas: 2671.35 mg; Wapń: 524.62 mg; Fosfor: 833.10 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 169.63 mg;	Kcal: 621.95 kcal; Białko ogółem: 35.16 g; Tłuszcz ogółem: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 82.61 g; Kw. tł. nasycone: 14.69 g; Sól: 3.76 g; Sód: 833.05 mg; Błonnik: 3.55 g; W tym cukry: 31.68 g; WW: 8.37 Por; Potas: 790.65 mg; Wapń: 673.77 mg; Fosfor: 477.02 mg; Żelazo: 1.57 mg; Magnez: 77.82 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-24 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Pasta z białej fasoli 100 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOI, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOI, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOI, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOI, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Cykoria 10 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOI, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Cykoria 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOI, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml
	II ś						Kasza manna gotowana na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu duszona 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy zabiłany 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowany 100 g Sos jarzynowy zabiłany 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy zabiłany 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 100 g Buraczki gotowane 150 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu duszona 100 g Sos jarzynowy zabiłany 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Sos jarzynowy b/ml 100 ml (GLU, SEL) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOI, MLE)				Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	1 szt 1 szt Ciastka b/c 30 g (GLU)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 100 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszonej kapusty z kielbasą z majerankiem 100g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOI) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOI) Miód sztukowy 25g 1 szt Spinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOI) Miód sztukowy 25g 1 szt Spinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOI) Miód sztukowy 25g 1 szt Spinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOI) Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOI) Ogórek świeży b/s 60 g Spinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOI) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 50 g Dżem szt -25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
	Ph	Kefir 150 ml (MLE)			Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Rukola 20 g Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rukola 20 g Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2436.93 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz ogółem: 75.26 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.81 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1342.33 mg; Błonnik: 30.84 g; W tym cukry: 79.11 g; WW: 32.19 Por; Potas: 4014.17 mg; Wapń: 763.22 mg; Fosfor: 1117.21 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 267.89 mg;	Kcal: 2097.04 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz ogółem: 60.67 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; Kw. tł. nasycone: 33.91 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1055.25 mg; Błonnik: 19.40 g; W tym cukry: 68.90 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3406.55 mg; Wapń: 683.48 mg; Fosfor: 990.60 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 206.17 mg;	Kcal: 1918.03 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz ogółem: 60.67 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; Kw. tł. nasycone: 22.38 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1039.23 mg; Błonnik: 18.60 g; W tym cukry: 67.74 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3336.88 mg; Wapń: 668.05 mg; Fosfor: 972.58 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 201.59 mg;	Kcal: 2828.78 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz ogółem: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 427.46 g; Kw. tł. nasycone: 40.46 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1319.80 mg; Błonnik: 23.79 g; W tym cukry: 91.58 g; WW: 43.16 Por; Potas: 4202.07 mg; Wapń: 817.34 mg; Fosfor: 1416.70 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 274.87 mg;	Kcal: 1574.77 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz ogółem: 52.47 g; Węglowodany ogółem: 200.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.14 g; Sól: 3.08 g; Sód: 791.54 mg; Błonnik: 20.57 g; W tym cukry: 65.26 g; WW: 20.36 Por; Potas: 3706.44 mg; Wapń: 1012.70 mg; Fosfor: 1809.77 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 256.61 mg;	Kcal: 2806.64 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Tłuszcz ogółem: 94.70 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; Kw. tł. nasycone: 48.82 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1499.29 mg; Błonnik: 33.00 g; W tym cukry: 60.91 g; WW: 38.25 Por; Potas: 4972.23 mg; Wapń: 955.91 mg; Fosfor: 1217.74 mg; Żelazo: 14.10 mg; Magnez: 406.89 mg;	Kcal: 2048.37 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.58 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 4.31 g; Sód: 897.17 mg; Błonnik: 22.31 g; W tym cukry: 78.87 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3327.61 mg; Wapń: 174.17 mg; Fosfor: 614.47 mg; Żelazo: 7.67 mg; Magnez: 194.77 mg;	Kcal: 810.03 kcal; Białko ogółem: 33.26 g; Tłuszcz ogółem: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 112.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.14 g; Sól: 3.68 g; Sód: 643.10 mg; Błonnik: 3.70 g; W tym cukry: 33.83 g; WW: 11.26 Por; Potas: 554.15 mg; Wapń: 544.44 mg; Fosfor: 404.86 mg; Żelazo: 1.05 mg; Magnez: 49.57 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g Szpinak baby 20 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś					Kisiel z tartym jabłkiem polany słodką śmietanką 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem polany śmietanką 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manna 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix salat 10 g
	Pn	Gruszka 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Mix salat 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Mix salat 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2644.96 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz ogółem: 116.27 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; Kw. tł. nasycone: 41.59 g; Sól: 7.80 g; Sód: 2039.65 mg; Błonnik: 28.92 g; W tym cukry: 48.10 g; WW: 32.94 Por; Potas: 3328.90 mg; Wapń: 454.27 mg; Fosfor: 1020.64 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 298.96 mg;	Kcal: 2383.78 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz ogółem: 95.81 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; Kw. tł. nasycone: 38.96 g; Sól: 4.92 g; Sód: 981.86 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 39.56 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2991.86 mg; Wapń: 408.71 mg; Fosfor: 787.67 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 221.82 mg;	Kcal: 2190.48 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz ogółem: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; Kw. tł. nasycone: 27.83 g; Sól: 4.90 g; Sód: 975.57 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 39.25 g; WW: 31.24 Por; Potas: 2942.06 mg; Wapń: 389.56 mg; Fosfor: 776.07 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 212.07 mg;	Kcal: 2704.29 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz ogółem: 114.39 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 49.73 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1236.31 mg; Błonnik: 23.64 g; W tym cukry: 46.19 g; WW: 34.55 Por; Potas: 2957.54 mg; Wapń: 435.68 mg; Fosfor: 840.49 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 230.59 mg;	Kcal: 1436.13 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 153.00 g; Kw. tł. nasycone: 24.52 g; Sól: 3.45 g; Sód: 682.45 mg; Błonnik: 18.95 g; W tym cukry: 37.49 g; WW: 15.36 Por; Potas: 2736.85 mg; Wapń: 422.01 mg; Fosfor: 863.42 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 224.66 mg;	Kcal: 2629.32 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz ogółem: 134.58 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 50.41 g; Sól: 8.93 g; Sód: 2293.86 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 38.84 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3567.32 mg; Wapń: 485.30 mg; Fosfor: 1223.93 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 362.82 mg;	Kcal: 2024.31 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz ogółem: 79.82 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; Kw. tł. nasycone: 18.37 g; Sól: 4.54 g; Sód: 897.17 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 46.87 g; WW: 27.11 Por; Potas: 2928.32 mg; Wapń: 185.65 mg; Fosfor: 788.69 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 230.60 mg;	Kcal: 626.52 kcal; Białko ogółem: 26.09 g; Tłuszcz ogółem: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 97.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 2.75 g; Sód: 655.20 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 9.77 Por; Potas: 642.82 mg; Wapń: 404.70 mg; Fosfor: 352.86 mg; Żelazo: 1.01 mg; Magnez: 58.64 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOI</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOI</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOI</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOI</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka ¼ szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Szynka z liściem 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOI</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Ser b/ laktozy 40g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka z liściem 20 g (<i>GLU, SOI, MLE, SEL</i>) Płatki kukurydżiane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś						Budyń waniliowy z owocami (truskawki) b/c 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>SO2</i>) Sos pieczarkowy 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Galeretka z brzoskwinia 200 g	Galeretka z brzoskwinia 200 g				Galeretka z brzoskwinia 200 g Suchary 15 g (<i>GLU, SOI, MLE</i>)	Galeretka z brzoskwinia 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Twarożek grani b/laktozy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOI, GOR</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane kostka 30g Ser zółty 30 g (<i>MLE</i>)
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>)				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane kostka 30 g Cykorja 10 g Herbata owocowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g (<i>SEL</i>) Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	
		Kcal: 2512.47 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz ogółem: 97.41 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; Kw. tł. nasycone: 43.36 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2309.88 mg; Błonnik: 33.35 g; W tym cukry: 73.90 g; WW: 33.13 Por; Potas: 3209.86 mg; Wapń: 624.75 mg; Fosfor: 1403.01 mg; Żelazo: 14.48 mg; Magnez: 337.77 mg;	Kcal: 2017.60 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; Kw. tł. nasycone: 40.61 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1368.06 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 59.60 g; WW: 26.92 Por; Potas: 3104.55 mg; Wapń: 498.24 mg; Fosfor: 857.61 mg; Żelazo: 5.82 mg; Magnez: 181.68 mg;	Kcal: 1822.50 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz ogółem: 55.10 g; Węglowodany ogółem: 264.29 g; Kw. tł. nasycone: 27.83 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1354.62 mg; Błonnik: 17.71 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 26.60 Por; Potas: 3057.85 mg; Wapń: 482.36 mg; Fosfor: 843.51 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 178.50 mg;	Kcal: 2469.28 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz ogółem: 96.08 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Kw. tł. nasycone: 53.25 g; Sól: 6.17 g; Sód: 1674.65 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 91.33 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3650.05 mg; Wapń: 730.63 mg; Fosfor: 1079.94 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 221.82 mg;	Kcal: 1469.49 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 168.74 g; Kw. tł. nasycone: 27.92 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1023.51 mg; Błonnik: 21.50 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 17.09 Por; Potas: 3349.41 mg; Wapń: 573.33 mg; Fosfor: 969.30 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 222.95 mg;	Kcal: 2590.53 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz ogółem: 111.87 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; Kw. tł. nasycone: 63.76 g; Sól: 21.56 g; Sód: 2121.15 mg; Błonnik: 91.10 g; W tym cukry: 81.27 g; WW: 133.46 Por; Potas: 4850.45 mg; Wapń: 650.15 mg; Fosfor: 1480.78 mg; Żelazo: 16.77 mg; Magnez: 387.98 mg;	Kcal: 1803.82 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 61.91 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1561.65 mg; Błonnik: 17.71 g; W tym cukry: 43.82 g; WW: 24.53 Por; Potas: 2811.61 mg; Wapń: 564.49 mg; Fosfor: 841.74 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 163.72 mg;	Kcal: 719.29 kcal; Białko ogółem: 35.97 g; Tłuszcz ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 105.77 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 3.06 g; Sód: 670.07 mg; Błonnik: 4.55 g; W tym cukry: 27.95 g; WW: 10.66 Por; Potas: 678.76 mg; Wapń: 646.32 mg; Fosfor: 482.80 mg; Żelazo: 1.46 mg; Magnez: 56.99 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z masłem i zieleniną 50 g (<i>IAJ, GOR</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Miód 25 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z masłem i zieleniną 50 g (<i>IAJ, GOR</i>) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z masłem i zieleniną 50 g (<i>IAJ, GOR</i>) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z masłem i zieleniną 50 g (<i>IAJ, GOR</i>) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z masłem i zieleniną 50 g (<i>IAJ, GOR</i>) Szynka złociста 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (<i>IAJ, GOR</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku gotowane b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Miód 25 g Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml Pasta z jajka z zieleniną 50 g (<i>IAJ, GOR</i>)	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Fromage 20 g (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 20 g Buraczki gotowane w kostce 100 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata ziołowa 200 ml		Banan 1/2 szt 100 g Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Lasagne mięsna w sosie pomidorowym z serem żółtym 200 g (<i>GLU, IAJ, MLE</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 50 ml (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)			Kasza manna na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Kasza manna na mleku roślinnym z truskawkami 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód 25 g Pomidor z mozzarellą 30 g (<i>MLE, GOR</i>) Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
2025-05-28 środa	Ph	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą 30 g (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą 30 g (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2446.34 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz ogółem: 85.38 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; Kw. tł. nasycone: 39.08 g; Sól: 7.14 g; Sód: 2350.70 mg; Blonnik: 22.13 g; W tym cukry: 110.31 g; WW: 32.56 Por; Potas: 3469.01 mg; Wapń: 1126.81 mg; Fosfor: 1334.49 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 327.43 mg;	Kcal: 2598.38 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz ogółem: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; Kw. tł. nasycone: 36.88 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1068.05 mg; Blonnik: 20.33 g; W tym cukry: 90.64 g; WW: 36.92 Por; Potas: 3104.53 mg; Wapń: 1019.75 mg; Fosfor: 1093.20 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 273.59 mg;	Kcal: 2437.87 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz ogółem: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; Kw. tł. nasycone: 25.02 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1063.85 mg; Blonnik: 19.49 g; W tym cukry: 89.62 g; WW: 36.52 Por; Potas: 3144.45 mg; Wapń: 1019.72 mg; Fosfor: 1158.19 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 278.05 mg;	Kcal: 3185.58 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz ogółem: 114.76 g; Węglowodany ogółem: 56.06 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1434.97 mg; Blonnik: 24.01 g; W tym cukry: 106.63 g; WW: 42.89 Por; Potas: 3635.80 mg; Wapń: 1048.83 mg; Fosfor: 1149.33 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 313.19 mg;	Kcal: 2100.04 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz ogółem: 79.51 g; Węglowodany ogółem: 250.38 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1677.41 mg; Blonnik: 20.78 g; W tym cukry: 63.67 g; WW: 25.32 Por; Potas: 3262.87 mg; Wapń: 1069.68 mg; Fosfor: 1285.80 mg; Żelazo: 12.50 mg; Magnez: 359.38 mg;	Kcal: 2994.72 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz ogółem: 117.28 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; Kw. tł. nasycone: 52.28 g; Sól: 7.99 g; Sód: 2414.68 mg; Blonnik: 36.16 g; W tym cukry: 86.93 g; WW: 38.44 Por; Potas: 4559.99 mg; Wapń: 1143.45 mg; Fosfor: 1620.56 mg; Żelazo: 17.39 mg; Magnez: 532.23 mg;	Kcal: 2238.69 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1057.99 mg; Blonnik: 19.46 g; W tym cukry: 70.48 g; WW: 32.99 Por; Potas: 2828.43 mg; Wapń: 504.28 mg; Fosfor: 757.94 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 237.46 mg;	Kcal: 660.43 kcal; Białko ogółem: 31.08 g; Tłuszcz ogółem: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 98.17 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 2.49 g; Sód: 524.09 mg; Blonnik: 5.53 g; W tym cukry: 34.08 g; WW: 9.95 Por; Potas: 978.56 mg; Wapń: 449.88 mg; Fosfor: 373.16 mg; Żelazo: 2.87 mg; Magnez: 66.68 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-28 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek grani 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek grani 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem diabetyczny 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Polegwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydżiane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykorja 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g
	II ś						Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet panierowany z piersi kurczaka smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)					Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)	Ryż na mleku roślinnym z musem jabłkowym 200 ml
	Kolekcja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB, SEL) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB, SEL) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB, SEL) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB, SEL) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB, SEL) Serek Deliser 2 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB, SEL) Herbata owocowa 200 ml	Polegwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Herbata malinowa 200 ml
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE)
		Kcal: 2390.95 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz ogółem: 91.84 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; Kw. tł. nasycone: 39.46 g; Sól: 5.07 g; Sód: 934.28 mg; Blonnik: 23.61 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3262.89 mg; Wapń: 543.46 mg; Fosfor: 1003.32 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 238.85 mg;	Kcal: 2320.12 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz ogółem: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; Kw. tł. nasycone: 41.03 g; Sól: 4.81 g; Sód: 906.57 mg; Blonnik: 18.86 g; W tym cukry: 42.36 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2737.73 mg; Wapń: 514.81 mg; Fosfor: 728.03 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 157.59 mg;	Kcal: 2090.79 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz ogółem: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; Kw. tł. nasycone: 29.72 g; Sól: 4.81 g; Sód: 904.11 mg; Blonnik: 18.61 g; W tym cukry: 42.18 g; WW: 31.16 Por; Potas: 2715.17 mg; Wapń: 509.07 mg; Fosfor: 715.92 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 155.34 mg;	Kcal: 2799.53 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz ogółem: 107.13 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; Kw. tł. nasycone: 58.28 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1192.85 mg; Blonnik: 21.50 g; W tym cukry: 51.83 g; WW: 36.58 Por; Potas: 2843.89 mg; Wapń: 530.29 mg; Fosfor: 740.51 mg; Żelazo: 6.47 mg; Magnez: 163.15 mg;	Kcal: 1663.22 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz ogółem: 76.00 g; Węglowodany ogółem: 175.41 g; Kw. tł. nasycone: 36.62 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1429.19 mg; Blonnik: 19.06 g; W tym cukry: 38.04 g; WW: 17.75 Por; Potas: 2709.00 mg; Wapń: 517.41 mg; Fosfor: 771.59 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 226.42 mg;	Kcal: 2703.45 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz ogółem: 116.53 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; Kw. tł. nasycone: 59.38 g; Sól: 8.99 g; Sód: 2166.39 mg; Blonnik: 33.76 g; W tym cukry: 42.88 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3876.32 mg; Wapń: 632.51 mg; Fosfor: 1235.74 mg; Żelazo: 13.00 mg; Magnez: 379.05 mg;	Kcal: 2119.44 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz ogółem: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; Kw. tł. nasycone: 16.07 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2071.74 mg; Blonnik: 19.59 g; W tym cukry: 35.83 g; WW: 31.50 Por; Potas: 2609.25 mg; Wapń: 300.04 mg; Fosfor: 650.90 mg; Żelazo: 6.48 mg; Magnez: 189.85 mg;	Kcal: 681.78 kcal; Białko ogółem: 27.40 g; Tłuszcz ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 114.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.06 g; Sól: 3.41 g; Sód: 377.45 mg; Blonnik: 4.64 g; W tym cukry: 25.87 g; WW: 11.52 Por; Potas: 604.56 mg; Wapń: 389.49 mg; Fosfor: 287.04 mg; Żelazo: 1.45 mg; Magnez: 49.74 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 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 Polegdwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Polegdwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Herbata truskawkowa 200 ml
	II ś					Koktajl Bananowo - szpinakowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g	Koktajl bananowo - szpinakowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Leczo duszone z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 200 g (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 250 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ) Bitka z indyka gotowana na parze 100 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, SEL) Bitka z indyka gotowany na parze 100 g Ryż gotowany z zieleciną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, SEL) Bitka z indyka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, SEL) Bitka z indyka gotowana na parze 100 g Ryż gotowany z zieleciną 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Bitka z indyka gotowana na parze 100 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską b/ml 250 ml (GLU, SEL) Bitka z indyka gotowana na parze 100 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Cykoria 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL)
	Pn	Kisiel owocowy 200 ml			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
		Kcal: 2388.38 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz ogółem: 89.35 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; Kw. tł. nasycone: 41.25 g; Sól: 7.90 g; Sód: 1506.43 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 31.72 Por; Potas: 2386.17 mg; Wapń: 909.26 mg; Fosfor: 1045.16 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 209.45 mg;	Kcal: 2266.92 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz ogółem: 76.32 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; Kw. tł. nasycone: 43.80 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1008.55 mg; Błonnik: 15.02 g; W tym cukry: 66.13 g; WW: 30.34 Por; Potas: 1476.30 mg; Wapń: 378.16 mg; Fosfor: 611.51 mg; Żelazo: 3.62 mg; Magnez: 93.16 mg;	Kcal: 2025.11 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz ogółem: 56.78 g; Węglowodany ogółem: 282.79 g; Kw. tł. nasycone: 32.37 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1022.43 mg; Błonnik: 14.26 g; W tym cukry: 62.19 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1478.42 mg; Wapń: 401.58 mg; Fosfor: 631.30 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 107.03 mg;	Kcal: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz ogółem: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; Kw. tł. nasycone: 55.55 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1181.90 mg; Błonnik: 17.16 g; W tym cukry: 78.18 g; WW: 33.70 Por; Potas: 1873.94 mg; Wapń: 417.27 mg; Fosfor: 661.06 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 142.38 mg;	Kcal: 1335.21 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz ogółem: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 145.39 g; Kw. tł. nasycone: 27.89 g; Sól: 4.45 g; Sód: 748.24 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 14.61 Por; Potas: 2048.15 mg; Wapń: 496.07 mg; Fosfor: 735.78 mg; Żelazo: 6.40 mg; Magnez: 167.44 mg;	Kcal: 2569.13 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz ogółem: 109.00 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; Kw. tł. nasycone: 55.51 g; Sól: 8.92 g; Sód: 1763.85 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 59.78 g; WW: 29.61 Por; Potas: 3406.64 mg; Wapń: 946.01 mg; Fosfor: 1411.60 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 325.86 mg;	Kcal: 1937.60 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz ogółem: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 275.99 g; Kw. tł. nasycone: 20.81 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1112.32 mg; Błonnik: 14.56 g; W tym cukry: 56.90 g; WW: 27.73 Por; Potas: 1031.98 mg; Wapń: 419.09 mg; Fosfor: 622.53 mg; Żelazo: 4.49 mg; Magnez: 100.33 mg;	Kcal: 723.86 kcal; Białko ogółem: 32.56 g; Tłuszcz ogółem: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 104.52 g; Kw. tł. nasycone: 16.26 g; Sól: 3.44 g; Sód: 554.75 mg; Błonnik: 3.03 g; W tym cukry: 33.33 g; WW: 10.63 Por; Potas: 570.59 mg; Wapń: 534.31 mg; Fosfor: 382.06 mg; Żelazo: 0.88 mg; Magnez: 48.14 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek trójkąt 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1/2 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Mixsałat 10 g Ogórek świeży b/s 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem diabetyczny 1 szt Mixsałat 10 g Ogórek świeży b/s 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>)
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt Pomidor b/skóry 20 g Herbata b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką świeżą, cebulą, ogórkiem kiszonym, serem i marchewką 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z ryżem przecierana 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z ryżem przecierana 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z ryżem przecierana 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką świeżą, cebulą, ogórkiem kiszonym, serem i marchewką 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką świeżą, cebulą, ogórkiem kiszonym, serem i marchewką 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z ryżem przecierana b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 200 g				Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 200 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 200 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym na ml roślinnym 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mixsałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mixsałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mixsałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Banan 1/2 szt 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Południowa sopočka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa 200 ml
	RI	Serek wiejski 1szt 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 30 g Herbata owocowa 200 ml	Serek wiejski 1szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Serek wiejski b/laktozy 100 g (<i>MLE</i>)	
		Kcal: 2387.55 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 82.07 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; Kw. tł. nasycone: 43.40 g; Sól: 8.75 g; Sód: 1977.01 mg; Błonnik: 32.40 g; W tym cukry: 68.91 g; WW: 32.30 Por; Potas: 4058.13 mg; Wapń: 752.23 mg; Fosfor: 1511.56 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 368.56 mg;	Kcal: 2219.39 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 67.34 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; Kw. tł. nasycone: 38.29 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1204.82 mg; Błonnik: 24.38 g; W tym cukry: 61.76 g; WW: 31.47 Por; Potas: 2639.37 mg; Wapń: 739.28 mg; Fosfor: 859.54 mg; Żelazo: 4.96 mg; Magnez: 167.37 mg;	Kcal: 2040.38 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz ogółem: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1188.80 mg; Błonnik: 23.58 g; W tym cukry: 60.60 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2569.70 mg; Wapń: 739.28 mg; Fosfor: 841.51 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 162.79 mg;	Kcal: 2567.72 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz ogółem: 82.41 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; Kw. tł. nasycone: 49.02 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1098.90 mg; Błonnik: 30.39 g; W tym cukry: 84.60 g; WW: 37.09 Por; Potas: 2873.88 mg; Wapń: 534.23 mg; Fosfor: 683.65 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 156.90 mg;	Kcal: 1629.64 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz ogółem: 51.44 g; Węglowodany ogółem: 210.51 g; Kw. tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1727.89 mg; Błonnik: 33.52 g; W tym cukry: 49.35 g; WW: 21.12 Por; Potas: 3677.46 mg; Wapń: 633.00 mg; Fosfor: 1422.65 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 341.95 mg;	Kcal: 2564.53 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz ogółem: 96.27 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; Kw. tł. nasycone: 53.81 g; Sól: 9.35 g; Sód: 2247.08 mg; Błonnik: 46.18 g; W tym cukry: 70.85 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4758.18 mg; Wapń: 931.56 mg; Fosfor: 1749.12 mg; Żelazo: 14.99 mg; Magnez: 449.43 mg;	Kcal: 1874.71 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz ogółem: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1096.13 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 67.88 g; WW: 30.48 Por; Potas: 3104.08 mg; Wapń: 220.46 mg; Fosfor: 749.33 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 243.81 mg;	Kcal: 587.58 kcal; Białko ogółem: 27.29 g; Tłuszcz ogółem: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 93.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.49 g; Sól: 2.62 g; Sód: 379.53 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 33.17 g; WW: 9.45 Por; Potas: 544.68 mg; Wapń: 375.93 mg; Fosfor: 274.92 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 42.93 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mixsałat 10 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Mixsałat 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Mixsałat 10 g Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt (MLE) Polegiewca ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko pieczone 150 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko 1 szt		
2025-05-31 sobota	Obiad	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml		
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)		Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa- diety 100 g (JAJ) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Roszponka 10 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa- diety 50 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Roszponka 20 g Dżem diabetyczny 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE)
	Pn		Banan 1 szt		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml	Banan 1 szt	Serek Deliser 1 szt (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2565.89 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz ogółem: 107.28 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; Kw. tł. nasycone: 44.35 g; Sól: 7.22 g; Sód: 1695.32 mg; Błonnik: 33.45 g; W tym cukry: 82.72 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4390.48 mg; Wapń: 368.63 mg; Fosfor: 906.12 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 325.62 mg;	Kcal: 2367.86 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz ogółem: 90.08 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; Kw. tł. nasycone: 39.78 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1131.36 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 70.57 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3944.79 mg; Wapń: 300.46 mg; Fosfor: 780.96 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 248.66 mg;	Kcal: 2099.22 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz ogółem: 62.21 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; Kw. tł. nasycone: 28.42 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1203.44 mg; Błonnik: 32.31 g; W tym cukry: 79.97 g; WW: 31.35 Por; Potas: 4367.44 mg; Wapń: 343.12 mg; Fosfor: 994.07 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 316.72 mg;	Kcal: 2733.03 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz ogółem: 108.69 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; Kw. tł. nasycone: 55.31 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1384.68 mg; Błonnik: 34.98 g; W tym cukry: 62.24 g; WW: 34.21 Por; Potas: 3998.66 mg; Wapń: 361.54 mg; Fosfor: 999.38 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 267.47 mg;	Kcal: 1516.73 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 181.07 g; Kw. tł. nasycone: 28.52 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1275.67 mg; Błonnik: 23.24 g; W tym cukry: 62.24 g; WW: 18.29 Por; Potas: 3390.42 mg; Wapń: 318.10 mg; Fosfor: 807.20 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 279.61 mg;	Kcal: 2752.80 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz ogółem: 131.25 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; Kw. tł. nasycone: 60.53 g; Sól: 8.60 g; Sód: 1917.47 mg; Błonnik: 39.80 g; W tym cukry: 47.28 g; WW: 30.25 Por; Potas: 4176.10 mg; Wapń: 396.78 mg; Fosfor: 1128.74 mg; Żelazo: 13.91 mg; Magnez: 357.45 mg;	Kcal: 2263.78 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz ogółem: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; Kw. tł. nasycone: 17.33 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1506.44 mg; Błonnik: 33.45 g; W tym cukry: 71.66 g; WW: 31.42 Por; Potas: 4284.72 mg; Wapń: 288.15 mg; Fosfor: 816.92 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 315.62 mg;	Kcal: 678.36 kcal; Białko ogółem: 31.99 g; Tłuszcz ogółem: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 94.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.00 g; Sól: 2.63 g; Sód: 572.03 mg; Błonnik: 3.31 g; W tym cukry: 32.90 g; WW: 9.49 Por; Potas: 679.83 mg; Wapń: 538.73 mg; Fosfor: 436.78 mg; Żelazo: 1.39 mg; Magnez: 55.30 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa z cielęciną 2 szt Ketchup 30 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa z cielęciną 2 szt Ketchup 30 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Szynka hetmańska 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś					Pieczewo chrupkie 20 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Truskawki 50 g Rukola 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Pieczewo chrupkie 20 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Truskawki 50 g Ogórek świeży 30 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Schab z morelą 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos śmietanowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi w sosie jogurtowym 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos śmietanowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Schab z morelą 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (<i>SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi w sosie jogurtowym b/laktozy 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Gofry z cukrem pudrem 1 szt (<i>GLU, IAJ, MLE, MCK</i>) Herbata owocowa 200 ml	Koktajl bananowo - szpinakowy 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, IAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Gofry z cukrem pudrem 1 szt (<i>GLU, IAJ, MLE, MCK</i>) Herbata owocowa 200 ml	Koktajl bananowo - szpinakowy na mleku roślinnym 200 ml (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt
	Pn	Sok owocowy - pomarańczowy 1 szt	Sok owocowy - jabłkowy 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twaróg 40 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twaróg 40 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 40 g Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Herbata b/c 200 ml	Sok owocowy - pomarańczowy 1 szt	
		Kcal: 2728.04 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz ogółem: 122.83 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; Kw. tł. nasycone: 59.99 g; Sól: 11.56 g; Sód: 4062.78 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 29.76 Por; Potas: 3508.08 mg; Wapń: 974.07 mg; Fosfor: 1368.22 mg; Żelazo: 11.59 mg; Magnez: 364.65 mg;	Kcal: 2465.68 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz ogółem: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; Kw. tł. nasycone: 42.13 g; Sól: 4.77 g; Sód: 984.52 mg; Błonnik: 26.46 g; W tym cukry: 83.41 g; WW: 33.80 Por; Potas: 4176.91 mg; Wapń: 546.35 mg; Fosfor: 781.30 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 329.63 mg;	Kcal: 2263.08 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz ogółem: 58.80 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; Kw. tł. nasycone: 30.07 g; Sól: 4.76 g; Sód: 978.43 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 82.88 g; WW: 33.01 Por; Potas: 4146.71 mg; Wapń: 531.35 mg; Fosfor: 762.60 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 326.52 mg;	Kcal: 3098.24 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz ogółem: 108.14 g; Węglowodany ogółem: 396.45 g; Kw. tł. nasycone: 61.43 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1255.78 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 105.96 g; WW: 39.94 Por; Potas: 4512.53 mg; Wapń: 683.31 mg; Fosfor: 995.00 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 377.03 mg;	Kcal: 1434.32 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz ogółem: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 173.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1115.89 mg; Błonnik: 21.90 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 17.52 Por; Potas: 2944.34 mg; Wapń: 521.84 mg; Fosfor: 835.56 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 314.12 mg;	Kcal: 3047.74 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz ogółem: 147.33 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; Kw. tł. nasycone: 72.89 g; Sól: 14.06 g; Sód: 4418.25 mg; Błonnik: 34.92 g; W tym cukry: 49.59 g; WW: 32.14 Por; Potas: 4148.93 mg; Wapń: 1119.17 mg; Fosfor: 1802.48 mg; Żelazo: 15.67 mg; Magnez: 485.97 mg;	Kcal: 2156.60 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz ogółem: 63.64 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.53 g; Sód: 897.91 mg; Błonnik: 27.34 g; W tym cukry: 89.94 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3913.87 mg; Wapń: 292.83 mg; Fosfor: 633.60 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 316.92 mg;	Kcal: 664.66 kcal; Białko ogółem: 31.01 g; Tłuszcz ogółem: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 77.55 g; Kw. tł. nasycone: 17.64 g; Sól: 3.34 g; Sód: 714.34 mg; Błonnik: 2.86 g; W tym cukry: 17.82 g; WW: 7.77 Por; Potas: 521.33 mg; Wapń: 558.78 mg; Fosfor: 427.36 mg; Żelazo: 1.19 mg; Magnez: 53.27 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Kcal - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Wapń - Wapń,
Fosfor - Fosfor,
Magnez - Magnez,
Żelazo - Żelazo,
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
WW - WW,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
W tym cukry - suma cukrów prostych,*