

	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	
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOI</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>IAJ</i>) Sos tatarski 50g (<i>IAJ, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>IAJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>IAJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>IAJ</i>) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>IAJ</i>) Sos tatarski 50g (<i>IAJ, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem diabetyczny 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>IAJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Poledwica Hani drobiowa 20 g (<i>SOI</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	
	II ś			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 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>) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml Ogórek kiszony b/s 20 g				
	Obiad	Zupa żurek z kielbasą i zieleniną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Falafel smażony w panierce 100 g (<i>GLU, IAJ</i>) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Sos pieczarkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp na parze faszerowana brokułem 100 g (<i>GLU, IAJ</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, IAJ</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp na parze faszerowana brokułem 100 g (<i>GLU, IAJ</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp na parze faszerowana brokułem 100 g (<i>GLU, IAJ</i>) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp na parze faszerowana brokułem 100 g (<i>GLU, IAJ</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp na parze faszerowana brokułem 100 g (<i>GLU, IAJ</i>) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, IAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, IAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, IAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy (bananowo -szpinakowy) na maślance 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, IAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy (bananowo -szpinakowy) na napoju roślinnym 200 ml Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (<i>GLU</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (<i>GLU</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Ser b/ laktozy 40g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOI</i>)
Ph	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt(<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g Herbata zielowa 200ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g Herbata zielowa b/c 200ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			
	Kcal: 2819.12 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz ogółem: 112.66 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; Kw. tł. nasycone: 42.19 g; Sól: 7.49 g; Sód: 2025.55 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 64.21 g; WW: 35.25 Por; Potas: 3300.41 mg; Wapń: 955.06 mg; Fosfor: 1417.71 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 328.85 mg;	Kcal: 2474.78 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz ogółem: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; Kw. tł. nasycone: 36.82 g; Sól: 5.12 g; Sód: 829.80 mg; Błonnik: 23.90 g; W tym cukry: 57.86 g; WW: 32.20 Por; Potas: 2320.99 mg; Wapń: 474.76 mg; Fosfor: 806.03 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 175.73 mg;	Kcal: 2253.64 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz ogółem: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; Kw. tł. nasycone: 23.65 g; Sól: 5.18 g; Sód: 897.15 mg; Błonnik: 23.45 g; W tym cukry: 52.67 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2148.99 mg; Wapń: 458.43 mg; Fosfor: 857.19 mg; Żelazo: 5.59 mg; Magnez: 158.79 mg;	Kcal: 2995.63 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz ogółem: 105.50 g; Węglowodany ogółem: 382.71 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1451.44 mg; Błonnik: 26.96 g; W tym cukry: 83.58 g; WW: 38.44 Por; Potas: 2867.77 mg; Wapń: 574.86 mg; Fosfor: 975.05 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 223.87 mg;	Kcal: 1728.41 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz ogółem: 63.83 g; Węglowodany ogółem: 218.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.23 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1127.09 mg; Błonnik: 30.49 g; W tym cukry: 44.88 g; WW: 21.89 Por; Potas: 2921.47 mg; Wapń: 569.60 mg; Fosfor: 1019.02 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 263.50 mg;	Kcal: 2975.74 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz ogółem: 128.38 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; Kw. tł. nasycone: 51.79 g; Sól: 8.87 g; Sód: 2397.77 mg; Błonnik: 43.44 g; W tym cukry: 64.85 g; WW: 34.57 Por; Potas: 4125.13 mg; Wapń: 742.42 mg; Fosfor: 1565.60 mg; Żelazo: 14.67 mg; Magnez: 435.13 mg;	Kcal: 2312.90 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz ogółem: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.43 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1215.40 mg; Błonnik: 38.03 g; W tym cukry: 95.84 g; WW: 35.91 Por; Potas: 3355.17 mg; Wapń: 347.88 mg; Fosfor: 870.64 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 274.61 mg;	Kcal: 621.60 kcal; Białko ogółem: 25.20 g; Tłuszcz ogółem: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 103.66 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 519.68 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 25.01 g; WW: 10.44 Por; Potas: 537.16 mg; Wapń: 372.68 mg; Fosfor: 277.28 mg; Żelazo: 0.74 mg; Magnez: 49.36 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 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>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 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>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 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>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 20 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony b/s 60 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 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 Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g
II ś				Actimel 1 szt 1szt Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Gruszka 1 szt Actimel 1 szt 1szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt		
Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>SEL</i>) Pierogi leniwe 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>SEL</i>) Pierogi leniwe 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (<i>MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pierogi leniwe 150 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos jogurtowo-owocowy 70 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z cytryną 200 ml		
P	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>)			Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>) Suchary 15 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>)		Budyń śmietankowy gotowany na ml. roślinnym z truskawkami 200 ml (<i>SOJ</i>)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
Pn	Mandarynka 1 szt	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Mix sałat 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry ćw. 20 g Herbata malinowa 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl. M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor ćwiartki 40 g Mix sałat 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt	
	Kcal: 2189.29 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz ogółem: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; Kw. tł. nasycone: 33.76 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1378.63 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 75.03 g; WW: 29.05 Por; Potas: 3045.70 mg; Wapń: 665.42 mg; Fosfor: 1029.60 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 257.85 mg;	Kcal: 2575.36 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz ogółem: 99.80 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; Kw. tł. nasycone: 42.39 g; Sól: 4.43 g; Sód: 955.21 mg; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 92.09 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2992.11 mg; Wapń: 764.05 mg; Fosfor: 811.35 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 292.35 mg;	Kcal: 2425.76 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.30 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; Kw. tł. nasycone: 31.45 g; Sól: 4.43 g; Sód: 953.41 mg; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 91.97 g; WW: 35.40 Por; Potas: 2987.11 mg; Wapń: 760.85 mg; Fosfor: 808.95 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 292.15 mg;	Kcal: 2846.88 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz ogółem: 114.09 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; Kw. tł. nasycone: 49.93 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1076.30 mg; Błonnik: 21.73 g; W tym cukry: 77.07 g; WW: 37.35 Por; Potas: 2479.37 mg; Wapń: 884.44 mg; Fosfor: 792.85 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 233.67 mg;	Kcal: 1828.39 kcal; Białko ogółem: 60.80 g; Tłuszcz ogółem: 74.23 g; Węglowodany ogółem: 237.40 g; Kw. tł. nasycone: 23.57 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1056.99 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 69.31 g; WW: 24.02 Por; Potas: 3261.05 mg; Wapń: 826.06 mg; Fosfor: 986.44 mg; Żelazo: 12.12 mg; Magnez: 328.28 mg;	Kcal: 2697.88 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz ogółem: 108.25 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; Kw. tł. nasycone: 42.39 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1635.10 mg; Błonnik: 37.21 g; W tym cukry: 89.45 g; WW: 34.74 Por; Potas: 3970.92 mg; Wapń: 1002.76 mg; Fosfor: 1318.29 mg; Żelazo: 17.22 mg; Magnez: 447.85 mg;	Kcal: 1942.61 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1232.01 mg; Błonnik: 21.50 g; W tym cukry: 57.95 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2070.10 mg; Wapń: 179.81 mg; Fosfor: 487.71 mg; Żelazo: 5.87 mg; Magnez: 146.40 mg;	Kcal: 551.25 kcal; Białko ogółem: 25.30 g; Tłuszcz ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 88.04 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 2.30 g; Sód: 391.22 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.27 g; WW: 8.94 Por; Potas: 618.49 mg; Wapń: 397.57 mg; Fosfor: 324.65 mg; Żelazo: 1.00 mg; Magnez: 45.43 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-05-07 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszeny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszeny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 80 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Jogurt owocowy 150g b/ laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica Jana 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g	
	II ś					Chleb pszeny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 30 g Poledwica Jana 20 g Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Poledwica Jana 40 g Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sok owocowy 1 szt			
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAI</i>) Filet drobiowy z ananase i serem zapiekany 100 g (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabelona 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml				Zupa grysikowa zabelona 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabelona 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Banan 1 szt	
	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>) Ser biały z buraczkciem-pasta 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - pasta 60 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - pasta 60 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - pasta 60 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - pasta 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - pasta 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - plaster b/ml 40 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Schab w majeranku 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Powidła śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszeny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata malinowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Gruszka 1 szt		
	Kcal: 2399.99 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz ogółem: 93.32 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; Kw. tł. nasycone: 38.32 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1009.89 mg; Błonnik: 17.78 g; W tym cukry: 65.34 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2960.14 mg; Wapń: 762.26 mg; Fosfor: 1122.75 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 227.71 mg;	Kcal: 2173.42 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; Kw. tł. nasycone: 35.57 g; Sól: 4.59 g; Sód: 807.56 mg; Błonnik: 16.76 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3218.55 mg; Wapń: 644.50 mg; Fosfor: 992.88 mg; Żelazo: 5.79 mg; Magnez: 202.18 mg;	Kcal: 2070.77 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; Kw. tł. nasycone: 27.45 g; Sól: 5.00 g; Sód: 805.76 mg; Błonnik: 16.76 g; W tym cukry: 53.14 g; WW: 32.16 Por; Potas: 3213.55 mg; Wapń: 641.30 mg; Fosfor: 990.48 mg; Żelazo: 5.77 mg; Magnez: 201.98 mg;	Kcal: 2686.79 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz ogółem: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; Kw. tł. nasycone: 57.87 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1127.64 mg; Błonnik: 18.95 g; W tym cukry: 57.49 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3323.41 mg; Wapń: 665.18 mg; Fosfor: 1004.08 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 207.08 mg;	Kcal: 1196.79 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz ogółem: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 147.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.81 g; Sól: 3.03 g; Sód: 567.35 mg; Błonnik: 18.21 g; W tym cukry: 29.01 g; WW: 14.93 Por; Potas: 2829.01 mg; Wapń: 477.80 mg; Fosfor: 884.00 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 222.12 mg;	Kcal: 2277.88 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz ogółem: 99.60 g; Węglowodany ogółem: 257.80 g; Kw. tł. nasycone: 53.23 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1080.65 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 23.51 g; WW: 26.00 Por; Potas: 3386.90 mg; Wapń: 540.36 mg; Fosfor: 1168.96 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 300.63 mg;	Kcal: 1984.47 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.49 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; Kw. tł. nasycone: 13.27 g; Sól: 3.99 g; Sód: 768.76 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 76.65 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3031.16 mg; Wapń: 197.64 mg; Fosfor: 606.55 mg; Żelazo: 5.28 mg; Magnez: 212.06 mg;	Kcal: 642.20 kcal; Białko ogółem: 27.99 g; Tłuszcz ogółem: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 93.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 1.65 g; Sód: 460.92 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 25.06 g; WW: 9.33 Por; Potas: 589.79 mg; Wapń: 377.42 mg; Fosfor: 335.57 mg; Żelazo: 0.80 mg; Magnez: 45.10 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
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Parówki wieprzowe gotowane na ciepło b/f 60 g Ketchup 15 g Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta z jajka got z maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta z jajka got z maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta z jajka got z maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykorria 10 g Herbata owocowa b/c 200ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówki wieprzowe gotowane na ciepło b/f 60 g Ketchup 15 g Papryka świeża 60 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g Cykorria 10 g Herbata owocowa b/c 200ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata owocowa 200ml	Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Powidła śliwkowe 15 g Cykorria 10 g
	II ś					Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Naleśniki smażone z serem twarogowym i dżemem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SOJ</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Klopsik mielony wp-wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos lekki 100 ml (<i>GLU</i>) Cukinia duszona na ciepło 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos lekki 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SOJ</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Cukinia duszona na ciepło 150 g Sos lekki 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SOJ</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos lekki 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)				Kasza manna na mleku 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku roślinnym z prażonym jabłkiem 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
2025-05-08 czwartek	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	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>) Rzodkiewka czerwona 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem dietyczny 34 g Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) 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 Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi indyczej 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Cykorria 10 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200ml	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Cykorria 10 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2738.48 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 411.27 g; Kw. tł. nasycone: 42.66 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1558.52 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 95.89 g; WW: 41.38 Por; Potas: 3132.31 mg; Wapń: 1045.91 mg; Fosfor: 1367.33 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 271.67 mg;	Kcal: 2540.58 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz ogółem: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; Kw. tł. nasycone: 41.30 g; Sól: 5.59 g; Sód: 971.44 mg; Błonnik: 16.11 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 36.52 Por; Potas: 3090.24 mg; Wapń: 684.81 mg; Fosfor: 951.07 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 206.19 mg;	Kcal: 2390.98 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz ogółem: 117.66 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.35 g; Sól: 5.59 g; Sód: 969.64 mg; Błonnik: 16.11 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 36.50 Por; Potas: 3085.24 mg; Wapń: 681.61 mg; Fosfor: 948.67 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 205.99 mg;	Kcal: 3137.84 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz ogółem: 117.66 g; Węglowodany ogółem: 419.01 g; Kw. tł. nasycone: 59.61 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1571.22 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 81.67 g; WW: 41.94 Por; Potas: 3368.24 mg; Wapń: 794.73 mg; Fosfor: 1160.03 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 226.47 mg;	Kcal: 1784.74 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz ogółem: 55.83 g; Węglowodany ogółem: 253.13 g; Kw. tł. nasycone: 25.53 g; Sól: 3.35 g; Sód: 746.19 mg; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 47.86 g; WW: 25.48 Por; Potas: 3386.14 mg; Wapń: 775.71 mg; Fosfor: 1132.82 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 261.89 mg;	Kcal: 3082.80 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz ogółem: 120.52 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; Kw. tł. nasycone: 58.16 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2336.04 mg; Błonnik: 35.56 g; W tym cukry: 80.05 g; WW: 39.60 Por; Potas: 4590.92 mg; Wapń: 1111.36 mg; Fosfor: 1809.68 mg; Żelazo: 14.10 mg; Magnez: 413.90 mg;	Kcal: 2227.30 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; Kw. tł. nasycone: 12.73 g; Sól: 4.22 g; Sód: 775.12 mg; Błonnik: 21.38 g; W tym cukry: 61.74 g; WW: 35.66 Por; Potas: 2859.44 mg; Wapń: 138.58 mg; Fosfor: 577.51 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 173.88 mg;	Kcal: 685.31 kcal; Białko ogółem: 30.41 g; Tłuszcz ogółem: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 95.09 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 2.98 g; Sód: 635.66 mg; Błonnik: 3.56 g; W tym cukry: 26.25 g; WW: 9.51 Por; Potas: 594.47 mg; Wapń: 548.44 mg; Fosfor: 411.69 mg; Żelazo: 1.20 mg; Magnez: 51.42 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
Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 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, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 2 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, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 2 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 grahamka 1/2 sztuki 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>)
II ś				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 30 g Banan 1 szt Herbata malinowa 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 30 g Banan 1 szt Herbata malinowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sznypak z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g szynak z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Sznypak z jogurtem i pomidorkami 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Sznypak z jogurtem i pomidorkami 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Sznypak z jogurtem i pomidorkami 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
P	Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>)				Wafle ryżowe 10 g Mleko b / c 150 ml (<i>MLE</i>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Mleko b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sznypak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sznypak baby 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sznypak baby 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 80 g Sznypak baby 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 80 g Sznypak baby 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sznypak baby 20 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 20 g Cykoria 10 g Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>)
Pn	Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Kcal: 2582.91 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz ogółem: 111.25 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; Kw. tł. nasycone: 42.80 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2235.32 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 70.81 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3782.86 mg; Wapń: 986.99 mg; Fosfor: 1424.48 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 304.66 mg;	Kcal: 2214.99 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz ogółem: 77.33 g; Węglowodany ogółem: 306.61 g; Kw. tł. nasycone: 40.10 g; Sól: 3.99 g; Sód: 924.28 mg; Błonnik: 20.88 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 30.88 Por; Potas: 2929.71 mg; Wapń: 635.00 mg; Fosfor: 835.10 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 184.94 mg;	Kcal: 2142.19 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz ogółem: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; Kw. tł. nasycone: 34.16 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1001.68 mg; Błonnik: 20.88 g; W tym cukry: 65.97 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2937.91 mg; Wapń: 642.80 mg; Fosfor: 857.30 mg; Żelazo: 6.04 mg; Magnez: 186.34 mg;	Kcal: 2858.75 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz ogółem: 98.77 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; Kw. tł. nasycone: 52.28 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1486.48 mg; Błonnik: 26.23 g; W tym cukry: 118.59 g; WW: 40.60 Por; Potas: 3918.89 mg; Wapń: 672.08 mg; Fosfor: 924.66 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 260.24 mg;	Kcal: 1463.74 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz ogółem: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 180.66 g; Kw. tł. nasycone: 29.01 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1558.99 mg; Błonnik: 30.41 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 18.06 Por; Potas: 3704.73 mg; Wapń: 835.17 mg; Fosfor: 1104.99 mg; Żelazo: 13.33 mg; Magnez: 345.29 mg;	Kcal: 2935.48 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz ogółem: 124.90 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; Kw. tł. nasycone: 50.08 g; Sól: 9.13 g; Sód: 2783.55 mg; Błonnik: 39.95 g; W tym cukry: 89.37 g; WW: 36.60 Por; Potas: 5319.04 mg; Wapń: 1180.75 mg; Fosfor: 1673.15 mg; Żelazo: 19.54 mg; Magnez: 518.69 mg;	Kcal: 1976.46 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; Kw. tł. nasycone: 17.39 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1737.90 mg; Błonnik: 26.97 g; W tym cukry: 54.19 g; WW: 30.18 Por; Potas: 2779.50 mg; Wapń: 554.57 mg; Fosfor: 886.98 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 219.85 mg;	Kcal: 714.25 kcal; Białko ogółem: 34.15 g; Tłuszcz ogółem: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 83.87 g; Kw. tł. nasycone: 16.29 g; Sól: 3.18 g; Sód: 491.42 mg; Błonnik: 4.52 g; W tym cukry: 28.81 g; WW: 8.46 Por; Potas: 711.74 mg; Wapń: 428.42 mg; Fosfor: 378.00 mg; Żelazo: 1.34 mg; Magnez: 52.05 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	
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage smakowy 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
	II ś				Budyń śmietankowy gotowany na mleku z prażonym jabłkiem 30g 250 ml (MLE, SO2)		Budyń śmietankowy gotowany na mleku z jabłkiem prażonym 30g 250 ml (MLE, SO2)		
	Obiad	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleńiną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleńiną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleńiną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleńiną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleńiną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleńiną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleńiną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Panna cotta 200 g (GLU, MLE)					Panna cotta 200 g (GLU, MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	Galaretka owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatosa drobniowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt 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) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatosa drobniowa 20 g Marchew w słupkach 60 g Pasta z jajka z koperkiem i masłem 50 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatosa drobniowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobniowa 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony b/s 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g
Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g		
	Kcal: 2552.60 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz ogółem: 93.71 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; Kw. tł. nasycone: 48.85 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1340.48 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 73.64 g; WW: 33.50 Por; Potas: 3911.58 mg; Wapń: 844.66 mg; Fosfor: 1194.43 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 297.43 mg;	Kcal: 2368.62 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz ogółem: 90.69 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; Kw. tł. nasycone: 48.32 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1277.13 mg; Błonnik: 20.94 g; W tym cukry: 62.03 g; WW: 29.90 Por; Potas: 2708.64 mg; Wapń: 791.10 mg; Fosfor: 888.43 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 188.37 mg;	Kcal: 2219.02 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz ogółem: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; Kw. tł. nasycone: 37.38 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1275.33 mg; Błonnik: 20.94 g; W tym cukry: 61.91 g; WW: 29.88 Por; Potas: 2703.64 mg; Wapń: 787.90 mg; Fosfor: 886.03 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 188.17 mg;	Kcal: 2919.37 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz ogółem: 106.75 g; Węglowodany ogółem: 387.16 g; Kw. tł. nasycone: 59.49 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1492.50 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 102.89 g; WW: 38.97 Por; Potas: 3032.92 mg; Wapń: 1060.02 mg; Fosfor: 1088.18 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 217.16 mg;	Kcal: 1685.52 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 213.88 g; Kw. tł. nasycone: 34.06 g; Sól: 3.44 g; Sód: 932.87 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 21.69 Por; Potas: 3115.00 mg; Wapń: 812.99 mg; Fosfor: 996.81 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 242.90 mg;	Kcal: 2973.00 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz ogółem: 108.93 g; Węglowodany ogółem: 398.99 g; Kw. tł. nasycone: 60.19 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1781.65 mg; Błonnik: 35.68 g; W tym cukry: 89.28 g; WW: 40.36 Por; Potas: 4514.26 mg; Wapń: 1133.83 mg; Fosfor: 1626.22 mg; Żelazo: 15.08 mg; Magnez: 417.57 mg;	Kcal: 1733.43 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz ogółem: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 213.98 g; Kw. tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1066.83 mg; Błonnik: 19.58 g; W tym cukry: 39.07 g; WW: 21.56 Por; Potas: 1969.64 mg; Wapń: 220.15 mg; Fosfor: 431.35 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 124.92 mg;	Kcal: 637.83 kcal; Białko ogółem: 29.25 g; Tłuszcz ogółem: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 95.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.72 g; Sól: 3.65 g; Sód: 693.87 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 24.87 g; WW: 9.66 Por; Potas: 536.29 mg; Wapń: 531.71 mg; Fosfor: 380.86 mg; Żelazo: 0.78 mg; Magnez: 53.72 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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mixsałat 20 g Serekwiejski 1szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mixsałat 20 g Serekwiejski 1szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mixsałat 20 g Serekwiejski 1szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 60 g Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Mixsałat 20 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Mixsałat 20 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Mixsałat 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem 25 g Marchew w słupkach 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane plastery 30 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane plastery 20 g Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Herbata owocowa b/c 200ml		
Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml		Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
P	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biskvity 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)
Pn	Galaretka z owocami 200 g	Galaretka z owocami 200 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	Galaretka z owocami 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200ml	Galaretka z owocami 200 g	
	Kcal: 2279.30 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.23 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1348.44 mg; Błonnik: 32.81 g; W tym cukry: 85.87 g; WW: 29.40 Por; Potas: 3590.36 mg; Wapń: 486.39 mg; Fosfor: 1063.04 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 247.25 mg;	Kcal: 2234.12 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz ogółem: 87.31 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; Kw. tł. nasycone: 33.87 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1236.02 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 67.17 g; WW: 28.12 Por; Potas: 2852.08 mg; Wapń: 404.74 mg; Fosfor: 819.70 mg; Żelazo: 6.56 mg; Magnez: 173.16 mg;	Kcal: 2084.52 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz ogółem: 70.81 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; Kw. tł. nasycone: 22.92 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1234.22 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 67.05 g; WW: 28.10 Por; Potas: 2847.08 mg; Wapń: 401.54 mg; Fosfor: 817.30 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 172.96 mg;	Kcal: 2709.51 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz ogółem: 110.39 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; Kw. tł. nasycone: 48.94 g; Sól: 9.30 g; Sód: 1487.38 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 81.86 g; WW: 33.53 Por; Potas: 2990.60 mg; Wapń: 421.30 mg; Fosfor: 828.10 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 178.26 mg;	Kcal: 1312.33 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz ogółem: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 147.85 g; Kw. tł. nasycone: 20.48 g; Sól: 5.12 g; Sód: 866.05 mg; Błonnik: 25.09 g; W tym cukry: 37.00 g; WW: 14.95 Por; Potas: 2755.56 mg; Wapń: 402.81 mg; Fosfor: 805.62 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 194.27 mg;	Kcal: 2695.01 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz ogółem: 123.49 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 9.88 g; Sód: 1688.50 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 70.89 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3783.34 mg; Wapń: 497.87 mg; Fosfor: 1295.80 mg; Żelazo: 12.61 mg; Magnez: 334.50 mg;	Kcal: 2132.07 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 291.30 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1485.82 mg; Błonnik: 24.74 g; W tym cukry: 75.22 g; WW: 29.23 Por; Potas: 2986.44 mg; Wapń: 800.14 mg; Fosfor: 879.32 mg; Żelazo: 7.15 mg; Magnez: 186.48 mg;	Kcal: 708.79 kcal; Białko ogółem: 30.14 g; Tłuszcz ogółem: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 101.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 3.37 g; Sód: 643.47 mg; Błonnik: 3.26 g; W tym cukry: 41.25 g; WW: 10.19 Por; Potas: 574.99 mg; Wapń: 549.21 mg; Fosfor: 408.74 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.18 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet
	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 80 g (<i>RYB</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, 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>) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz 80 g (<i>RYB</i>) Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, 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>) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz 80 g (<i>RYB</i>) Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz 80 g (<i>RYB</i>) Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 80 g (<i>RYB</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 80 g (<i>RYB</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz 80 g (<i>RYB</i>) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Mixsałat 10 g Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>)
II ś				Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)			
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (<i>JAI, MLE, SEL, SO2</i>) Leczo warzywne z kukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Leczo warzywne z kukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Leczo warzywne z kukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g Ryż na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	
P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 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 dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 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>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (<i>JAI, MLE, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml Miód 25 g Sałata masłowa 10 g
Pn	Mus owocowy 100g		Chleb pszenny 30g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Buraczki gotowane plasty 20 g SerekHaga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml		Mus owocowy 100g	Chleb graham 30g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasty 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Herbata malinowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100g	
	Kcal: 2577.13 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz ogółem: 88.38 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 36.36 g; Sól: 9.27 g; Sód: 2530.36 mg; Błonnik: 27.69 g; W tym cukry: 79.26 g; WW: 35.65 Por; Potas: 3117.88 mg; Wapń: 703.93 mg; Fosfor: 1254.71 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 327.20 mg;	Kcal: 2482.40 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz ogółem: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 35.58 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1639.73 mg; Błonnik: 21.01 g; W tym cukry: 64.28 g; WW: 32.94 Por; Potas: 2914.43 mg; Wapń: 748.88 mg; Fosfor: 1053.09 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 263.87 mg;	Kcal: 2332.80 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz ogółem: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; Kw. tł. nasycone: 24.63 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1637.93 mg; Błonnik: 21.01 g; W tym cukry: 64.16 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2909.43 mg; Wapń: 745.68 mg; Fosfor: 1050.69 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 263.67 mg;	Kcal: 2930.63 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 110.94 g; Węglowodany ogółem: 379.80 g; Kw. tł. nasycone: 50.89 g; Sól: 8.14 g; Sód: 1770.51 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 61.15 g; WW: 38.12 Por; Potas: 3102.89 mg; Wapń: 776.56 mg; Fosfor: 1188.79 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 306.17 mg;	Kcal: 1855.46 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz ogółem: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 221.52 g; Kw. tł. nasycone: 26.81 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1968.33 mg; Błonnik: 23.82 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 22.29 Por; Potas: 3103.81 mg; Wapń: 816.99 mg; Fosfor: 1080.54 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 358.02 mg;	Kcal: 2916.06 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz ogółem: 127.05 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; Kw. tł. nasycone: 54.45 g; Sól: 10.19 g; Sód: 2753.02 mg; Błonnik: 36.04 g; W tym cukry: 50.12 g; WW: 34.96 Por; Potas: 3660.49 mg; Wapń: 1051.12 mg; Fosfor: 1637.25 mg; Żelazo: 17.36 mg; Magnez: 498.09 mg;	Kcal: 2339.50 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1920.62 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 35.78 Por; Potas: 2723.20 mg; Wapń: 290.78 mg; Fosfor: 934.80 mg; Żelazo: 12.60 mg; Magnez: 288.36 mg;	Kcal: 661.21 kcal; Białko ogółem: 31.83 g; Tłuszcz ogółem: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 98.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 2.65 g; Sód: 389.73 mg; Błonnik: 3.47 g; W tym cukry: 27.58 g; WW: 9.97 Por; Potas: 604.32 mg; Wapń: 410.71 mg; Fosfor: 374.79 mg; Żelazo: 1.13 mg; Magnez: 47.41 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet
	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 koperkiem i majonezem 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 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>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt 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>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt 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>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem diabetyczny 34 g Rzodkiewka czerwona 60 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 Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200ml Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>)
II ś				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Banan 1 szt		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Mandarynki 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Szyneł mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka żydowska 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 150 g (<i>MLE</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 100 g (<i>MLE</i>) Surówka żydowska 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot truskawkowy b/c 200ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 150 g (<i>MLE</i>) Surówka żydowska 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy b/c 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szyneł mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml	
P	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g		Jabłko gotowane w sosie waniliowym 150 g	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g			Jabłko gotowane na mleku roślinnym o smaku waniliowym 200 g (<i>SOJ</i>)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)
Ph	Sok owocowy 1 szt			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Roszponka 20 g Herbata ziołowa 200ml	Sok owocowy 1 szt	Roszponka 20 g Chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200ml	Sok owocowy 1 szt	
	Kcal: 2342.89 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz ogółem: 100.89 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; Kw. tł. nasycone: 45.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1491.02 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 28.45 Por; Potas: 3072.58 mg; Wapń: 268.41 mg; Fosfor: 692.63 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 213.28 mg;	Kcal: 1948.59 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz ogółem: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 4.15 g; Sód: 881.07 mg; Błonnik: 23.59 g; W tym cukry: 66.71 g; WW: 28.96 Por; Potas: 2869.58 mg; Wapń: 205.37 mg; Fosfor: 552.39 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 155.73 mg;	Kcal: 1755.20 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; Kw. tł. nasycone: 23.05 g; Sól: 4.14 g; Sód: 878.16 mg; Błonnik: 22.58 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 27.87 Por; Potas: 2797.25 mg; Wapń: 199.39 mg; Fosfor: 544.36 mg; Żelazo: 4.59 mg; Magnez: 153.86 mg;	Kcal: 2578.37 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz ogółem: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; Kw. tł. nasycone: 48.93 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1120.55 mg; Błonnik: 29.15 g; W tym cukry: 114.02 g; WW: 38.82 Por; Potas: 3721.14 mg; Wapń: 222.45 mg; Fosfor: 598.99 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 223.53 mg;	Kcal: 1466.27 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Tłuszcz ogółem: 62.16 g; Węglowodany ogółem: 182.99 g; Kw. tł. nasycone: 26.65 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1204.44 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 65.87 g; WW: 18.38 Por; Potas: 2984.33 mg; Wapń: 311.12 mg; Fosfor: 618.93 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 212.69 mg;	Kcal: 2601.43 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 113.87 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; Kw. tł. nasycone: 57.34 g; Sól: 8.57 g; Sód: 2019.32 mg; Błonnik: 43.28 g; W tym cukry: 76.49 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4283.98 mg; Wapń: 396.82 mg; Fosfor: 1105.04 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 376.93 mg;	Kcal: 1757.45 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz ogółem: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 258.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 4.45 g; Sód: 884.05 mg; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 62.73 g; WW: 25.95 Por; Potas: 2730.01 mg; Wapń: 136.45 mg; Fosfor: 463.23 mg; Żelazo: 5.31 mg; Magnez: 134.79 mg;	Kcal: 661.27 kcal; Białko ogółem: 30.27 g; Tłuszcz ogółem: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 95.29 g; Kw. tł. nasycone: 15.32 g; Sól: 3.30 g; Sód: 648.53 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.34 g; WW: 9.56 Por; Potas: 639.80 mg; Wapń: 561.31 mg; Fosfor: 412.78 mg; Żelazo: 1.54 mg; Magnez: 56.72 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
Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 20 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane b/c200ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pasta twarogowa 50g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
II ś				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zieleńią 100 g Woda z miętą 200 ml	Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z zieleńią 200 g Woda z miętą 200ml	Zupa pejszanka z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko z musem jabłkowym 200 g Sos na słodko 100 g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem b/laktozy 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	
P	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g Jabłko 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z pieczarkami 100 g (GLU) Dżem szt -25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Mixsałat 20 g Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/laktozy i b/c 250 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Mixsałat 10 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka piastowska 20 g (SOJ)
Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony -wędłina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony -wędłina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt b/laktozy 1 szt (GLU, MLE)	
	Kcal: 2184.03 kcal; Białko ogółem: 64.07 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; Kw. tł. nasycone: 31.14 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1213.34 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 80.57 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2317.37 mg; Wapń: 752.95 mg; Fosfor: 792.88 mg; Żelazo: 5.30 mg; Magnez: 193.38 mg;	Kcal: 2331.68 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz ogółem: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; Kw. tł. nasycone: 39.90 g; Sól: 4.58 g; Sód: 768.76 mg; Błonnik: 16.10 g; W tym cukry: 66.20 g; WW: 31.57 Por; Potas: 1946.12 mg; Wapń: 682.99 mg; Fosfor: 650.96 mg; Żelazo: 4.19 mg; Magnez: 131.74 mg;	Kcal: 2182.08 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz ogółem: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.96 g; Sól: 4.57 g; Sód: 766.96 mg; Błonnik: 16.10 g; W tym cukry: 66.08 g; WW: 31.55 Por; Potas: 1941.12 mg; Wapń: 679.79 mg; Fosfor: 648.56 mg; Żelazo: 4.17 mg; Magnez: 131.54 mg;	Kcal: 2674.28 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz ogółem: 87.95 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; Kw. tł. nasycone: 50.44 g; Sól: 5.35 g; Sód: 878.04 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 80.85 g; WW: 36.80 Por; Potas: 2223.99 mg; Wapń: 697.18 mg; Fosfor: 661.31 mg; Żelazo: 4.46 mg; Magnez: 134.75 mg;	Kcal: 1277.38 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz ogółem: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 157.77 g; Kw. tł. nasycone: 22.70 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1002.82 mg; Błonnik: 21.37 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 15.97 Por; Potas: 3249.16 mg; Wapń: 675.76 mg; Fosfor: 990.40 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 248.03 mg;	Kcal: 2217.90 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz ogółem: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; Kw. tł. nasycone: 41.04 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1558.32 mg; Błonnik: 34.94 g; W tym cukry: 69.27 g; WW: 27.26 Por; Potas: 4284.47 mg; Wapń: 738.77 mg; Fosfor: 1252.80 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 350.30 mg;	Kcal: 1900.70 kcal; Białko ogółem: 50.59 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; Kw. tł. nasycone: 20.71 g; Sól: 3.89 g; Sód: 604.77 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 60.99 g; WW: 30.41 Por; Potas: 1481.61 mg; Wapń: 113.69 mg; Fosfor: 254.31 mg; Żelazo: 3.32 mg; Magnez: 71.45 mg;	Kcal: 616.49 kcal; Białko ogółem: 35.91 g; Tłuszcz ogółem: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 95.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.77 g; Sód: 585.19 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 26.86 g; WW: 9.68 Por; Potas: 608.27 mg; Wapń: 584.89 mg; Fosfor: 486.11 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 52.82 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banana 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banana 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banana 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Musztarda 7 g (GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt 1 szt (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek trójkąt 1 szt 1 szt (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	II ś	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAI, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banana 1/2 szt 100 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAI, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banana 1/2 szt 100 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAI, GOR) Jabłko 70 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAI, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Cwikła 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zielenina 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zielenina 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAI, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAI, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAI, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zielenina 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Kefir 200g 1 szt (MLE) Krakersy 30 g (GLU, JAI, RYB, MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Krakersy 30 g (GLU, JAI, RYB, MLE) Kefir 200g 1 szt (MLE)	Krakersy 30 g (GLU, JAI, RYB, MLE) Kefir b/laktozy 200g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Rukola 10 g Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójkąt 2 szt 2 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 150 ml (MLE) Rukola 10 g Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE)
	Pn	Gruszka gotowana w sosie czekoladowym 130 g (MLE)	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Cykorja 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Cykorja 10 g Herbata b/c 200 ml	Gruszka gotowana w sosie czekoladowym na mleku roślinnym 130 g (SOJ, MLE)	
		Kcal: 2966.82 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz ogółem: 116.39 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; Kw. tł. nasycone: 49.86 g; Sól: 8.50 g; Sód: 1920.54 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 99.14 g; WW: 36.02 Por; Potas: 3589.09 mg; Wapń: 810.91 mg; Fosfor: 1220.40 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 295.73 mg;	Kcal: 2591.98 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz ogółem: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; Kw. tł. nasycone: 44.75 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1847.30 mg; Błonnik: 26.80 g; W tym cukry: 115.21 g; WW: 34.67 Por; Potas: 4939.05 mg; Wapń: 782.34 mg; Fosfor: 1325.38 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 315.54 mg;	Kcal: 2417.45 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz ogółem: 65.25 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; Kw. tł. nasycone: 33.66 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1833.35 mg; Błonnik: 26.07 g; W tym cukry: 114.27 g; WW: 34.48 Por; Potas: 4878.02 mg; Wapń: 771.84 mg; Fosfor: 1313.26 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 311.80 mg;	Kcal: 3103.48 kcal; Białko ogółem: 148.65 g; Tłuszcz ogółem: 106.37 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; Kw. tł. nasycone: 56.97 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2088.54 mg; Błonnik: 27.11 g; W tym cukry: 128.69 g; WW: 40.23 Por; Potas: 5248.60 mg; Wapń: 781.05 mg; Fosfor: 1325.38 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 341.53 mg;	Kcal: 1622.08 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz ogółem: 66.77 g; Węglowodany ogółem: 162.10 g; Kw. tł. nasycone: 32.22 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1912.31 mg; Błonnik: 19.94 g; W tym cukry: 59.73 g; WW: 16.29 Por; Potas: 3456.31 mg; Wapń: 795.42 mg; Fosfor: 1270.48 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 293.77 mg;	Kcal: 3119.74 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz ogółem: 152.09 g; Węglowodany ogółem: 2479.22 mg; Błonnik: 28.79 g; W tym cukry: 40.50 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3941.83 mg; Wapń: 831.77 mg; Fosfor: 1488.12 mg; Żelazo: 11.87 mg; Magnez: 406.49 mg;	Kcal: 2347.97 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1627.58 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 102.81 g; WW: 34.28 Por; Potas: 4088.03 mg; Wapń: 287.69 mg; Fosfor: 858.26 mg; Żelazo: 7.20 mg; Magnez: 251.20 mg;	Kcal: 579.10 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz ogółem: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 76.41 g; Kw. tł. nasycone: 15.54 g; Sól: 3.15 g; Sód: 447.68 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 24.87 g; WW: 7.70 Por; Potas: 456.36 mg; Wapń: 372.68 mg; Fosfor: 290.60 mg; Żelazo: 0.50 mg; Magnez: 38.80 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
2025-05-16 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml (<i>MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka 40 g (<i>IAJ, RYB, MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 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>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 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 jajka 60g (<i>IAJ, GOR</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z jajka 100 g (<i>IAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z tuńczyka 50 g (<i>IAJ, RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb graham 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z tuńczyka 50 g (<i>IAJ, RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, IAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g
	II ś					Sok pomidorowy łagodny 250 ml Suchary 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 30 g (<i>GLU, IAJ, RYB, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (<i>GLU, IAJ, RYB</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, IAJ, RYB</i>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, IAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, IAJ, RYB</i>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Woda z cytryną 200 ml Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, IAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100g (<i>GLU, IAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b / m l 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, IAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Galaretką owocową z biszkoptami 200 g (<i>GLU, IAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)							Galaretką owocową 200 g
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Mix sałat 20 g Rzodkiewka czerwona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorია 10 g Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Sałata masłowa 10 g Herbata b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	
		Kcal: 2333.01 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; Kw. tł. nasycone: 131.97 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1500.06 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 54.67 g; WW: 31.47 Por; Potas: 3724.34 mg; Wapń: 629.78 mg; Fosfor: 1187.78 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 282.68 mg;	Kcal: 2275.52 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz ogółem: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; Kw. tł. nasycone: 40.29 g; Sól: 4.82 g; Sód: 891.35 mg; Błonnik: 19.00 g; W tym cukry: 47.97 g; WW: 30.14 Por; Potas: 2465.67 mg; Wapń: 651.15 mg; Fosfor: 709.29 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 150.54 mg;	Kcal: 2165.49 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz ogółem: 66.35 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; Kw. tł. nasycone: 30.42 g; Sól: 4.96 g; Sód: 875.01 mg; Błonnik: 18.03 g; W tym cukry: 45.81 g; WW: 29.83 Por; Potas: 2310.95 mg; Wapń: 636.47 mg; Fosfor: 690.84 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 142.49 mg;	Kcal: 2742.21 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz ogółem: 100.39 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; Kw. tł. nasycone: 49.08 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1228.45 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 55.19 g; WW: 34.63 Por; Potas: 2417.89 mg; Wapń: 683.33 mg; Fosfor: 774.93 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 161.61 mg;	Kcal: 1442.58 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 173.05 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1066.00 mg; Błonnik: 27.66 g; W tym cukry: 33.96 g; WW: 17.40 Por; Potas: 2784.08 mg; Wapń: 510.50 mg; Fosfor: 772.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 221.12 mg;	Kcal: 2720.73 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz ogółem: 119.43 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; Kw. tł. nasycone: 52.91 g; Sól: 9.93 g; Sód: 2416.11 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 38.42 g; WW: 30.26 Por; Potas: 4361.48 mg; Wapń: 945.44 mg; Fosfor: 1643.30 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 400.09 mg;	Kcal: 1535.05 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 238.54 g; Kw. tł. nasycone: 8.20 g; Sól: 3.95 g; Sód: 740.54 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 32.68 g; WW: 24.08 Por; Potas: 2184.39 mg; Wapń: 209.18 mg; Fosfor: 427.41 mg; Żelazo: 5.54 mg; Magnez: 144.21 mg;	Kcal: 632.81 kcal; Białko ogółem: 25.56 g; Tłuszcz ogółem: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 88.77 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 2.97 g; Sód: 460.70 mg; Błonnik: 3.68 g; W tym cukry: 26.25 g; WW: 8.96 Por; Potas: 590.52 mg; Wapń: 406.50 mg; Fosfor: 348.02 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 45.63 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	
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Papryka świeża 60g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica Hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica Hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica Hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica Hani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 80 g Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica Hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 80 g Mix sałat 10 g Dżem diabetyczny 34 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 Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica Hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
	II ś			Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Suchary 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml		Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Suchary 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml			
2025-05-17 sobota	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100g Sos brokułowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 150g Kalafior gotowany na parze 150g Ziemniaki z zieleniną 200g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Sos brokułowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Schab gotowany na parze 100g Kalafior gotowany na parze 150g Buraczki gotowane kostka 150g Ziemniaki z zieleniną 200g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100g Sos brokułowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kalafior gotowany na parze 150g Buraczki gotowane kostka 150g Ziemniaki z zieleniną 200g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100g Kalafior gotowany na parze 150g Buraczki gotowane kostka 150g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kalafior gotowany na parze 150g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Koktajl owocowy 200 ml (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g							
2025-05-17 sobota	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 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>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g Cykorria 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 Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykorria 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 Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykorria 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>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 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>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 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 Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g Cykorria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 20 g Herbata owocowa 200 ml Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>)
	Pn	Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/c 200 ml	Banan 1 szt	
	Kcal: 2845.58 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz ogółem: 110.13 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; Kw. tł. nasycone: 51.68 g; Sól: 7.53 g; Sód: 1582.25 mg; Błonnik: 28.72 g; W tym cukry: 66.39 g; WW: 34.42 Por; Potas: 3788.03 mg; Wapń: 706.82 mg; Fosfor: 1212.60 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 318.67 mg;	Kcal: 2518.43 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz ogółem: 89.16 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; Kw. tł. nasycone: 50.33 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1065.04 mg; Błonnik: 23.15 g; W tym cukry: 60.80 g; WW: 32.09 Por; Potas: 3824.80 mg; Wapń: 598.77 mg; Fosfor: 922.65 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 216.46 mg;	Kcal: 2368.83 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz ogółem: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.38 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1063.24 mg; Błonnik: 23.15 g; W tym cukry: 60.68 g; WW: 32.07 Por; Potas: 3819.80 mg; Wapń: 595.57 mg; Fosfor: 920.25 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 216.26 mg;	Kcal: 3019.17 kcal; Białko ogółem: 137.54 g; Tłuszcz ogółem: 113.42 g; Węglowodany ogółem: 389.24 g; Kw. tł. nasycone: 62.28 g; Sól: 7.61 g; Sód: 1274.70 mg; Błonnik: 28.32 g; W tym cukry: 122.69 g; WW: 39.20 Por; Potas: 4700.02 mg; Wapń: 629.33 mg; Fosfor: 993.45 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 287.36 mg;	Kcal: 1561.77 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 162.95 g; Kw. tł. nasycone: 30.25 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1117.95 mg; Błonnik: 20.10 g; W tym cukry: 43.84 g; WW: 16.53 Por; Potas: 3328.57 mg; Wapń: 589.42 mg; Fosfor: 938.14 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 242.80 mg;	Kcal: 2857.81 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz ogółem: 122.93 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; Kw. tł. nasycone: 58.68 g; Sól: 8.37 g; Sód: 1739.88 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 86.72 g; WW: 34.48 Por; Potas: 4681.79 mg; Wapń: 682.05 mg; Fosfor: 1299.17 mg; Żelazo: 11.56 mg; Magnez: 425.33 mg;	Kcal: 1987.81 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz ogółem: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.78 g; Sól: 4.98 g; Sód: 895.14 mg; Błonnik: 26.51 g; W tym cukry: 81.59 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3981.53 mg; Wapń: 214.16 mg; Fosfor: 640.63 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 234.91 mg;	Kcal: 604.69 kcal; Białko ogółem: 26.74 g; Tłuszcz ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 95.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.60 g; Sód: 460.80 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.60 g; WW: 9.64 Por; Potas: 567.54 mg; Wapń: 386.82 mg; Fosfor: 301.21 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.91 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-05-18 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 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>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt 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>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</i>) 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>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</i>) 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>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 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 Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>)
	II ś					Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone b/k, b/s 100 g b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze 100 g Sos potrawkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k, b/s 100 g Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 100 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone 100 g Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sałatka szwedzka 150 g Kasza kuskus 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią 200 g				Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią 200 g	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią 200 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Dżem szt malinowy-25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem szt malinowy-25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Dżem diabetyczny 34 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem szt malinowy-25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Szynka zielonogórska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)	
Pn	Jogurt truskawkowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 10 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt truskawkowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)			
		Kcal: 2242.72 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz ogółem: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; Kw. tł. nasycone: 40.41 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1623.68 mg; Błonnik: 26.53 g; W tym cukry: 61.71 g; WW: 31.40 Por; Potas: 1917.96 mg; Wapń: 261.24 mg; Fosfor: 723.76 mg; Żelazo: 8.55 mg; Magnez: 192.85 mg;	Kcal: 2548.87 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz ogółem: 102.77 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; Kw. tł. nasycone: 44.61 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1170.89 mg; Błonnik: 28.19 g; W tym cukry: 48.61 g; WW: 33.78 Por; Potas: 2185.22 mg; Wapń: 410.66 mg; Fosfor: 629.75 mg; Żelazo: 11.61 mg; Magnez: 245.82 mg;	Kcal: 2344.41 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz ogółem: 83.47 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; Kw. tł. nasycone: 33.44 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1164.45 mg; Błonnik: 27.31 g; W tym cukry: 46.79 g; WW: 33.13 Por; Potas: 2018.10 mg; Wapń: 392.53 mg; Fosfor: 608.03 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 236.59 mg;	Kcal: 3098.18 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz ogółem: 123.83 g; Węglowodany ogółem: 409.83 g; Kw. tł. nasycone: 60.82 g; Sól: 8.02 g; Sód: 1882.49 mg; Błonnik: 33.21 g; W tym cukry: 81.47 g; WW: 41.00 Por; Potas: 2391.30 mg; Wapń: 503.17 mg; Fosfor: 776.75 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 256.47 mg;	Kcal: 1553.28 kcal; Białko ogółem: 59.30 g; Tłuszcz ogółem: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 24.15 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1128.98 mg; Błonnik: 19.03 g; W tym cukry: 33.56 g; WW: 19.05 Por; Potas: 1811.28 mg; Wapń: 352.64 mg; Fosfor: 636.62 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 252.62 mg;	Kcal: 2221.15 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz ogółem: 85.39 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; Kw. tł. nasycone: 45.57 g; Sól: 9.11 g; Sód: 2052.49 mg; Błonnik: 31.61 g; W tym cukry: 58.17 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2352.00 mg; Wapń: 374.04 mg; Fosfor: 993.80 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 260.71 mg;	Kcal: 2100.22 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz ogółem: 66.64 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1778.86 mg; Błonnik: 24.42 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1681.52 mg; Wapń: 189.36 mg; Fosfor: 500.50 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 189.91 mg;	Kcal: 747.23 kcal; Białko ogółem: 37.38 g; Tłuszcz ogółem: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 106.58 g; Kw. tł. nasycone: 13.71 g; Sól: 2.98 g; Sód: 581.70 mg; Błonnik: 5.02 g; W tym cukry: 28.31 g; WW: 10.69 Por; Potas: 722.40 mg; Wapń: 578.99 mg; Fosfor: 446.79 mg; Żelazo: 1.89 mg; Magnez: 59.50 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Wykaz alergenów

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