

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-02, poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Papryka świeża 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Ogórek świeży 60 g Ser biały - plaster 60 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane ćwiartki 20 g Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane ćwiartki 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU) Gołąbki zawijane z kapustą z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Surówka z pora, marchwi, jabłka 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Rolada z indyka mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Rolada z indyka mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Rolada z indyka mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z pora, marchwi, jabłka 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gołąbki zawijane z kapustą z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 100 g Surówka z pora, marchwi, jabłka 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU) Rolada z indyka mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Kefir truskawkowy 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir naturalny 200 ml (MLE) Podpiłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Kefir naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód 25g Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód 25 g Szpinał baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód 25 g Szpinał baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód 25 g Szpinał baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser mozzarella 25 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinał baby 20 g Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 30 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Roszponka 10 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2215.17 kcal; Białko: ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: ogółem: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; Kw. tł. nasycone: 36.78 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1204.27 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 33.24 Por; Potas: 2838.74 mg; Wapń: 640.43 mg; Fosfor: 942.86 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 243.12 mg;	Kcal: 2286.25 kcal; Białko: ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: ogółem: 85.96 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Kw. tł. nasycone: 40.07 g; Sól: 4.24 g; Sód: 734.05 mg; Błonnik: 16.19 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 29.43 Por; Potas: 2636.70 mg; Wapń: 523.60 mg; Fosfor: 737.73 mg; Żelazo: 5.87 mg; Magnez: 182.35 mg;	Kcal: 2136.65 kcal; Białko: ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: ogółem: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; Kw. tł. nasycone: 29.12 g; Sól: 4.24 g; Sód: 732.25 mg; Błonnik: 16.19 g; W tym cukry: 49.72 g; WW: 29.41 Por; Potas: 2631.70 mg; Wapń: 520.40 mg; Fosfor: 735.33 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 182.15 mg;	Kcal: 2735.43 kcal; Białko: ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: ogółem: 105.05 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; Kw. tł. nasycone: 51.89 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1584.29 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 68.23 g; WW: 34.79 Por; Potas: 2845.94 mg; Wapń: 538.50 mg; Fosfor: 755.67 mg; Żelazo: 6.32 mg; Magnez: 189.79 mg;	Kcal: 1481.27 kcal; Białko: ogółem: 63.23 g; Tłuszcz: ogółem: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 170.56 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 3.37 g; Sód: 617.37 mg; Błonnik: 22.45 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 17.13 Por; Potas: 2966.23 mg; Wapń: 457.61 mg; Fosfor: 752.51 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 211.83 mg;	Kcal: 2547.13 kcal; Białko: ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: ogółem: 105.84 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; Kw. tł. nasycone: 58.49 g; Sól: 8.65 g; Sód: 1628.72 mg; Błonnik: 37.33 g; W tym cukry: 44.22 g; WW: 31.36 Por; Potas: 3735.18 mg; Wapń: 730.69 mg; Fosfor: 1237.17 mg; Żelazo: 12.12 mg; Magnez: 352.72 mg;	Kcal: 2167.54 kcal; Białko: ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: ogółem: 68.97 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.34 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1650.45 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 53.18 g; WW: 31.10 Por; Potas: 2819.11 mg; Wapń: 730.08 mg; Fosfor: 1031.39 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 250.95 mg;	Kcal: 707.84 kcal; Białko: ogółem: 33.63 g; Tłuszcz: ogółem: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 99.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.77 g; Sól: 2.58 g; Sód: 655.68 mg; Błonnik: 5.54 g; W tym cukry: 20.91 g; WW: 9.91 Por; Potas: 844.63 mg; Wapń: 536.78 mg; Fosfor: 490.33 mg; Żelazo: 2.04 mg; Magnez: 62.73 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprysyw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Ogórek świeży 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Ser b/laktozy 40 g (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ogórek świeży 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g Ser żółty 30 g (MLE)
	II ś				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Masło 10 g (MLE) Dżem szt - 25g truskawka 1 szt Banan 1 szt Herbata owocowa 200 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Masło 10 g (MLE) Dżem szt - 25g truskawka 1 szt Banan 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziel 250 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą i ziel 250 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek 200 ml				Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziel 250 ml (MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Dynia gotowana 150 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą i ziel 250 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Dynia gotowana 150 g Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100 ml (GLU, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek 200 ml
	P	Galaretka owocowa z czarną porzeczką 200 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Galaretka owocowa z czarną porzeczką 200 g Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Galaretka owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g	Galaretka owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Galaretka owocowa z czarną porzeczką 200 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Miód 25 g Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 20 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Mix sałat 8 g
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 30 g (SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt
		Kcal: 2373.96 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz ogółem: 88.84 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; Kw. tł. nasycone: 40.61 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1119.24 mg; Błonnik: 31.34 g; W tym cukry: 80.70 g; WW: 30.34 Por; Potas: 3119.59 mg; Wapń: 579.51 mg; Fosfor: 977.88 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 268.87 mg;	Kcal: 2067.54 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz ogółem: 80.50 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; Kw. tł. nasycone: 36.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 960.88 mg; Błonnik: 25.84 g; W tym cukry: 68.94 g; WW: 28.27 Por; Potas: 3466.13 mg; Wapń: 477.99 mg; Fosfor: 863.65 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 202.10 mg;	Kcal: 1917.94 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Kw. tł. nasycone: 25.09 g; Sól: 4.37 g; Sód: 959.08 mg; Błonnik: 25.84 g; W tym cukry: 68.82 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3461.13 mg; Wapń: 474.79 mg; Fosfor: 861.25 mg; Żelazo: 6.57 mg; Magnez: 201.90 mg;	Kcal: 2660.03 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz ogółem: 102.90 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; Kw. tł. nasycone: 49.96 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1100.44 mg; Błonnik: 30.32 g; W tym cukry: 116.61 g; WW: 37.30 Por; Potas: 4339.35 mg; Wapń: 521.83 mg; Fosfor: 958.01 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 274.40 mg;	Kcal: 1252.19 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 164.88 g; Kw. tł. nasycone: 20.63 g; Sól: 2.73 g; Sód: 654.98 mg; Błonnik: 27.90 g; W tym cukry: 59.47 g; WW: 16.68 Por; Potas: 3600.96 mg; Wapń: 510.31 mg; Fosfor: 952.97 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 248.49 mg;	Kcal: 2801.36 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz ogółem: 118.36 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; Kw. tł. nasycone: 56.54 g; Sól: 7.98 g; Sód: 1828.72 mg; Błonnik: 46.51 g; W tym cukry: 96.74 g; WW: 33.27 Por; Potas: 5769.96 mg; Wapń: 1137.58 mg; Fosfor: 1775.60 mg; Żelazo: 14.95 mg; Magnez: 498.97 mg;	Kcal: 1959.25 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz ogółem: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; Kw. tł. nasycone: 15.80 g; Sól: 5.15 g; Sód: 1240.04 mg; Błonnik: 28.96 g; W tym cukry: 80.81 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3296.93 mg; Wapń: 502.51 mg; Fosfor: 814.67 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 186.06 mg;	Kcal: 599.96 kcal; Białko ogółem: 36.62 g; Tłuszcz ogółem: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 84.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.29 g; Sód: 646.40 mg; Błonnik: 4.28 g; W tym cukry: 18.93 g; WW: 8.53 Por; Potas: 595.66 mg; Wapń: 606.09 mg; Fosfor: 502.06 mg; Żelazo: 0.98 mg; Magnez: 53.84 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-04 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Rukola 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Rukola 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Rukola 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Rukola 20 g Paprykarz 100 g (RYB) Herbata ziołowa 200 ml	Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykami 30 g (SOJ) Cykorია 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędłina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorია 10 g Ogórek świeży 20 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa minestrone z ziel 250 ml (SEL, SO2) Bitka ze schabu 100 g Sałatka szwedzka 150 g Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanka warzyw) z makaronem i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) gotowy 180 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kalafior gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanka warzyw) z makaronem i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanka warzyw) z makaronem i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) gotowany 180 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa minestrone z ziel 250 ml (SEL, SO2) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) - 100g 180 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g Kasza jęczmienna z zieleńiną 100 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa minestrone z ziel 250 ml (SEL, SO2) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) gotowany 180 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa (mieszanka warzyw) z makaronem i ziel b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU) Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z musm jabłkowym 200 g (MLE, SO2)				Ryż gotowany na mleku z musm jabłkowym b/c 200 g (MLE, SO2)		Ryż got na wodzie z musm jabłkowym 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszoną 100 g (GLU) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorია 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Cykorია 20 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszoną 100 g (GLU) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykorია 20 g Buraczki gotowane plastry 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Ser żółty b/laktozy 50 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g
	Pn	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Pomidor b/skóry 30 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)	
		Kcal: 2348.48 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz ogółem: 91.90 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; Kw. tł. nasycone: 34.37 g; Sól: 11.13 g; Sód: 3601.82 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 37.74 g; WW: 29.59 Por; Potas: 3065.71 mg; Wapń: 373.13 mg; Fosfor: 1310.10 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 331.38 mg;	Kcal: 2466.37 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz ogółem: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; Kw. tł. nasycone: 45.66 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2271.09 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 35.16 g; WW: 30.67 Por; Potas: 2130.56 mg; Wapń: 351.93 mg; Fosfor: 1146.04 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 169.18 mg;	Kcal: 2021.42 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz ogółem: 71.63 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; Kw. tł. nasycone: 31.07 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2194.34 mg; Błonnik: 16.60 g; W tym cukry: 32.84 g; WW: 27.33 Por; Potas: 1697.09 mg; Wapń: 313.05 mg; Fosfor: 963.49 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 138.34 mg;	Kcal: 2827.55 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz ogółem: 121.12 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 61.82 g; Sól: 9.89 g; Sód: 2565.28 mg; Błonnik: 18.93 g; W tym cukry: 51.33 g; WW: 32.97 Por; Potas: 2126.28 mg; Wapń: 347.84 mg; Fosfor: 1118.87 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 161.24 mg;	Kcal: 1595.44 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 175.79 g; Kw. tł. nasycone: 29.94 g; Sól: 8.12 g; Sód: 2661.72 mg; Błonnik: 19.99 g; W tym cukry: 23.08 g; WW: 17.71 Por; Potas: 2683.59 mg; Wapń: 327.29 mg; Fosfor: 1035.00 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 273.49 mg;	Kcal: 2782.94 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz ogółem: 125.58 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; Kw. tł. nasycone: 57.12 g; Sól: 14.31 g; Sód: 4089.36 mg; Błonnik: 36.52 g; W tym cukry: 30.25 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3931.89 mg; Wapń: 439.39 mg; Fosfor: 1649.28 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 448.79 mg;	Kcal: 2290.73 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz ogółem: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; Kw. tł. nasycone: 27.23 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2185.31 mg; Błonnik: 16.68 g; W tym cukry: 24.08 g; WW: 29.23 Por; Potas: 1785.86 mg; Wapń: 520.48 mg; Fosfor: 1038.21 mg; Żelazo: 15.42 mg; Magnez: 151.20 mg;	Kcal: 674.70 kcal; Białko ogółem: 27.89 g; Tłuszcz ogółem: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 98.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 2.73 g; Sód: 448.06 mg; Błonnik: 4.64 g; W tym cukry: 19.32 g; WW: 9.85 Por; Potas: 644.62 mg; Wapń: 360.57 mg; Fosfor: 330.71 mg; Żelazo: 1.21 mg; Magnez: 46.89 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Ser żółty b/ laktozy 30 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 10 g Ser żółty 30 g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szpinak baby 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Szpinak baby 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa neopolitańska zabieleną śmietaną z zieleń 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone b/k b/s 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż na sypko z zieleń 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami z zieleń 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU) Ryż na sypko z zieleń 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa solferino z ziemniakami z zieleń 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Ryż na sypko z zieleń 100 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami z zieleń 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż na sypko z zieleń 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami zieleń b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleń 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Brzoskwinia w sosie waniliowym 130 g	Brzoskwinia w sosie waniliowy 130 g	Brzoskwinia w sosie waniliowym 130 g			Brzoskwinia w sosie waniliowym 130 szt	Brzoskwinia gotowana w sosie waniliowym na mleku roślinnym 130 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kielbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Sałata masłowa 20 g Jabłko 1 szt Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kielbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Jabłko 1 szt Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Leczo warzywne z kielbasą 150 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Mus owocowy 100 g			Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 30 g Szpinak baby 10 g Cykoria 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2747.98 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz ogółem: 100.65 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; Kw. tł. nasycone: 46.22 g; Sól: 7.73 g; Sód: 2595.76 mg; Błonnik: 28.08 g; W tym cukry: 64.12 g; WW: 36.38 Por; Potas: 2398.78 mg; Wapń: 798.85 mg; Fosfor: 1368.95 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 276.67 mg;	Kcal: 2365.80 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; Kw. tł. nasycone: 35.97 g; Sól: 4.13 g; Sód: 812.46 mg; Błonnik: 19.45 g; W tym cukry: 71.36 g; WW: 35.27 Por; Potas: 2113.32 mg; Wapń: 489.27 mg; Fosfor: 824.07 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 149.03 mg;	Kcal: 2216.20 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; Kw. tł. nasycone: 25.03 g; Sól: 4.12 g; Sód: 810.66 mg; Błonnik: 19.45 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 35.25 Por; Potas: 2108.32 mg; Wapń: 486.07 mg; Fosfor: 821.67 mg; Żelazo: 7.01 mg; Magnez: 148.83 mg;	Kcal: 2838.14 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz ogółem: 101.65 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; Kw. tł. nasycone: 56.16 g; Sól: 5.65 g; Sód: 2519.43 mg; Błonnik: 21.57 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 38.25 Por; Potas: 2314.04 mg; Wapń: 526.47 mg; Fosfor: 866.95 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 165.27 mg;	Kcal: 1681.49 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz ogółem: 49.33 g; Węglowodany ogółem: 239.75 g; Kw. tł. nasycone: 25.51 g; Sól: 7.52 g; Sód: 1956.22 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 68.39 g; WW: 24.01 Por; Potas: 2611.36 mg; Wapń: 526.02 mg; Fosfor: 1130.67 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 322.38 mg;	Kcal: 2864.68 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz ogółem: 120.14 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Kw. tł. nasycone: 65.14 g; Sól: 11.66 g; Sód: 3956.22 mg; Błonnik: 38.42 g; W tym cukry: 61.65 g; WW: 34.10 Por; Potas: 3606.99 mg; Wapń: 915.63 mg; Fosfor: 1688.86 mg; Żelazo: 14.46 mg; Magnez: 445.56 mg;	Kcal: 2133.95 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz ogółem: 64.05 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; Kw. tł. nasycone: 18.27 g; Sól: 8.04 g; Sód: 2392.06 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 57.73 g; WW: 31.99 Por; Potas: 2543.87 mg; Wapń: 485.17 mg; Fosfor: 1028.62 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 246.42 mg;	Kcal: 765.95 kcal; Białko ogółem: 38.68 g; Tłuszcz ogółem: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 101.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.47 g; Sól: 3.86 g; Sód: 908.08 mg; Błonnik: 4.32 g; W tym cukry: 34.95 g; WW: 10.17 Por; Potas: 641.69 mg; Wapń: 771.95 mg; Fosfor: 589.78 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 63.21 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 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 gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<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>) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 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 gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 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 drobiowa gotowana 40 g Pasta warzywna 50 g Mix sałat 10 g Miód 25 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Poledwica miodowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 10 g Herbata malinowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Buraczki gotowane plasterki 20 g Pomidory koktajlowe 10 g Serek HAGA 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Buraczki gotowane plasterki 20 g Pomidory koktajlowe 10 g Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw grzankami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka meksykańska z białą kapustą, kukurydzą, marchewką i porzem z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki 50 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki 50 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos grecki 50 ml (<i>GLU, SEL</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z białych warzyw grzankami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka meksykańska z białą kapustą, kukurydzą, marchewką i porzem z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z białych warzyw grzankami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos grecki 50 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka meksykańska z białą kapustą, kukurydzą, marchewką i porzem z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) i ziel Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Panna cotta z owocami 200 g (<i>MLE</i>)				Panna cotta z owocami b/c 200 g (<i>MLE</i>)		Panna cotta na ml roślinnym 200 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek HAGA 2 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek HAGA 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek HAGA 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek HAGA 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek HAGA 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Salata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek HAGA 2 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Dżem diabetyczny - 25g 1 szt Salata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Ser żółty b/ laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Serek HAGA 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Miód 25 g Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salata masłowa 10 g
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynekówka 30 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Rukola 10 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynekówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Rukola 10 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
		Kcal: 2525.67 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz ogółem: 118.72 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; Kw. tł. nasycone: 57.55 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1455.79 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 67.97 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3631.87 mg; Wapń: 802.49 mg; Fosfor: 1177.19 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 320.41 mg;	Kcal: 2164.08 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz ogółem: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; Kw. tł. nasycone: 53.41 g; Sól: 4.90 g; Sód: 926.98 mg; Błonnik: 18.37 g; W tym cukry: 51.18 g; WW: 26.50 Por; Potas: 2654.91 mg; Wapń: 642.46 mg; Fosfor: 811.19 mg; Żelazo: 5.09 mg; Magnez: 158.36 mg;	Kcal: 2006.48 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 262.93 g; Kw. tł. nasycone: 42.01 g; Sól: 4.88 g; Sód: 919.18 mg; Błonnik: 18.37 g; W tym cukry: 51.26 g; WW: 26.48 Por; Potas: 2649.91 mg; Wapń: 619.26 mg; Fosfor: 820.79 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 158.16 mg;	Kcal: 2728.75 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz ogółem: 116.43 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; Kw. tł. nasycone: 72.68 g; Sól: 7.83 g; Sód: 1256.11 mg; Błonnik: 20.61 g; W tym cukry: 69.83 g; WW: 32.65 Por; Potas: 2782.42 mg; Wapń: 649.87 mg; Fosfor: 856.38 mg; Żelazo: 5.62 mg; Magnez: 165.92 mg;	Kcal: 1631.59 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz ogółem: 72.69 g; Węglowodany ogółem: 170.16 g; Kw. tł. nasycone: 39.66 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1058.08 mg; Błonnik: 25.18 g; W tym cukry: 49.09 g; WW: 17.25 Por; Potas: 3613.15 mg; Wapń: 796.91 mg; Fosfor: 1083.52 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 274.65 mg;	Kcal: 3018.16 kcal; Białko ogółem: 140.21 g; Tłuszcz ogółem: 154.60 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; Kw. tł. nasycone: 78.91 g; Sól: 10.35 g; Sód: 2399.43 mg; Błonnik: 39.02 g; W tym cukry: 55.36 g; WW: 29.98 Por; Potas: 4392.43 mg; Wapń: 1368.49 mg; Fosfor: 1761.40 mg; Żelazo: 13.26 mg; Magnez: 417.54 mg;	Kcal: 1923.50 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz ogółem: 75.68 g; Węglowodany ogółem: 231.12 g; Kw. tł. nasycone: 33.30 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1169.88 mg; Błonnik: 19.27 g; W tym cukry: 38.13 g; WW: 23.32 Por; Potas: 2614.69 mg; Wapń: 666.83 mg; Fosfor: 680.04 mg; Żelazo: 5.15 mg; Magnez: 154.67 mg;	Kcal: 724.37 kcal; Białko ogółem: 31.64 g; Tłuszcz ogółem: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 101.95 g; Kw. tł. nasycone: 15.79 g; Sól: 3.26 g; Sód: 717.07 mg; Błonnik: 3.19 g; W tym cukry: 41.50 g; WW: 10.17 Por; Potas: 564.26 mg; Wapń: 599.82 mg; Fosfor: 479.80 mg; Żelazo: 1.20 mg; Magnez: 53.39 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Szpinak baby 10 g Dżem diabetyczny 25 g Kawa zbożowa gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Dżem 25 g Ser biały - plaster b/laktozy 50 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś				Budyń waniliowy z truskawkami 200 ml (MLE)		Budyń waniliowy z truskawkami b/c 200 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana z ziel 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) duszona 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana z ziel 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Buraczki gotowane 150 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml				Zupa ziemniaczana z ziel 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z ziel 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z ziel 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) gotowana 180 g (GLU) Ryż na sypko z ziel 200 g Buraczki gotowane 150 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml
	P	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)				Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 ml (GLU, SO2)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Ser żółty 40g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 20 g
	Pn	Sok owocowy 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Szynka delikatnesowa drobiowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	
		Kcal: 2382.72 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz ogółem: 90.04 g; Węglowodany ogółem: 299.00 g; Kw. tł. nasycone: 42.08 g; Sól: 6.76 g; Sód: 2017.23 mg; Błonnik: 25.05 g; W tym cukry: 71.25 g; WW: 30.10 Por; Potas: 3126.25 mg; Wapń: 784.64 mg; Fosfor: 1307.01 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 265.63 mg;	Kcal: 2231.88 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz ogółem: 70.94 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; Kw. tł. nasycone: 30.85 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1044.43 mg; Błonnik: 20.04 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 31.13 Por; Potas: 2624.95 mg; Wapń: 521.19 mg; Fosfor: 960.67 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 221.27 mg;	Kcal: 2082.28 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz ogółem: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.91 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1042.63 mg; Błonnik: 20.04 g; W tym cukry: 61.95 g; WW: 31.11 Por; Potas: 2619.95 mg; Wapń: 517.99 mg; Fosfor: 958.27 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 221.07 mg;	Kcal: 2748.10 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz ogółem: 91.39 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; Kw. tł. nasycone: 43.52 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1228.81 mg; Błonnik: 22.19 g; W tym cukry: 83.62 g; WW: 37.17 Por; Potas: 3007.17 mg; Wapń: 704.13 mg; Fosfor: 1119.93 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 247.25 mg;	Kcal: 1379.78 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 166.79 g; Kw. tł. nasycone: 24.17 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1201.59 mg; Błonnik: 19.81 g; W tym cukry: 35.80 g; WW: 16.88 Por; Potas: 2985.61 mg; Wapń: 480.47 mg; Fosfor: 1057.88 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 239.48 mg;	Kcal: 2600.15 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz ogółem: 102.31 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; Kw. tł. nasycone: 54.66 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2292.10 mg; Błonnik: 30.99 g; W tym cukry: 71.78 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3737.95 mg; Wapń: 988.97 mg; Fosfor: 1654.67 mg; Żelazo: 15.83 mg; Magnez: 365.16 mg;	Kcal: 2175.87 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz ogółem: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1326.94 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 56.64 g; WW: 30.24 Por; Potas: 2552.64 mg; Wapń: 637.79 mg; Fosfor: 1004.52 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 217.64 mg;	Kcal: 696.68 kcal; Białko ogółem: 30.85 g; Tłuszcz ogółem: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 102.74 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.47 g; Sód: 557.67 mg; Błonnik: 3.44 g; W tym cukry: 41.99 g; WW: 10.32 Por; Potas: 580.69 mg; Wapń: 518.31 mg; Fosfor: 402.56 mg; Żelazo: 1.52 mg; Magnez: 54.72 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża 20 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża 20 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g	
	II ś					Banan 1 szt Kefir 150 ml (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Banan 1 szt Kefir 150 ml (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Rosół z makaronem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAV) Ziemniaki z pietruszką 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 ml (GLU) Dynia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z miętą 200 ml				Rosół z makaronem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem z ziel 250 ml (GLU, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 ml (GLU) Dynia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 30 g (GLU)				Kisiel z tartą gruszką 200 ml	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 30 g (GLU)	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ,MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Szinak baby 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Szinak baby 10 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) 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) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Ser biały - plaster 20 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml	
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt		
		Kcal: 2533.08 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz ogółem: 100.66 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; Kw. tł. nasycone: 47.93 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1112.28 mg; Błonnik: 25.07 g; W tym cukry: 53.46 g; WW: 30.46 Por; Potas: 3519.86 mg; Wapń: 475.27 mg; Fosfor: 1110.45 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 250.10 mg;	Kcal: 2306.32 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz ogółem: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; Kw. tł. nasycone: 43.13 g; Sól: 4.59 g; Sód: 980.71 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 60.94 g; WW: 30.16 Por; Potas: 2966.11 mg; Wapń: 452.14 mg; Fosfor: 803.86 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 177.57 mg;	Kcal: 2156.72 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz ogółem: 68.18 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; Kw. tł. nasycone: 32.19 g; Sól: 4.58 g; Sód: 978.91 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 60.82 g; WW: 30.14 Por; Potas: 2961.11 mg; Wapń: 448.94 mg; Fosfor: 801.46 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 177.37 mg;	Kcal: 2770.75 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz ogółem: 96.05 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; Kw. tł. nasycone: 160.89 g; Kw. tł. nasycone: 50.07 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1167.29 mg; Błonnik: 24.92 g; W tym cukry: 108.92 g; WW: 37.76 Por; Potas: 3991.17 mg; Wapń: 643.92 mg; Fosfor: 1005.66 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 262.27 mg;	Kcal: 1316.97 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 160.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 2.08 g; Sód: 567.81 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 50.57 g; WW: 16.06 Por; Potas: 2765.06 mg; Wapń: 424.67 mg; Fosfor: 864.24 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 207.50 mg;	Kcal: 2556.27 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz ogółem: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; Kw. tł. nasycone: 51.72 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1224.31 mg; Błonnik: 30.83 g; W tym cukry: 83.83 g; WW: 31.69 Por; Potas: 4548.34 mg; Wapń: 651.96 mg; Fosfor: 1411.75 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 400.81 mg;	Kcal: 1985.28 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 58.00 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.04 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1105.89 mg; Błonnik: 24.03 g; W tym cukry: 58.77 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2913.48 mg; Wapń: 539.45 mg; Fosfor: 823.33 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 176.87 mg;	Kcal: 532.61 kcal; Białko ogółem: 26.28 g; Tłuszcz ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 67.55 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 3.04 g; Sód: 371.85 mg; Błonnik: 3.28 g; W tym cukry: 32.86 g; WW: 6.84 Por; Potas: 531.90 mg; Wapń: 367.75 mg; Fosfor: 339.50 mg; Żelazo: 1.00 mg; Magnez: 47.35 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Galařeta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Galařeta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Galařeta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Galařeta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Galařeta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Galařeta drobiowa z warzywami 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Poledwica hani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 30 g Ogórek kiszony 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędłina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędłina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa żurek z kielbasą i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz wołowo-wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew junior 150 g Kompot owocowy 200 ml				Zupa żurek z kielbasą i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Marchew junior 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa żurek z kielbasą i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz wołowo-wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Marchew junior 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z kalafiora b/ml i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wołowo-wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml
	P	Koktajl owocowy na maślance 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Koktajl owocowy na maślance 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl owocowy na maślance 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy b/ml 200 ml Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 100 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 100 g Serek Haga - 16,6g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser b/ laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Szynka zielonogórska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
	Pn	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Herbata ziolowa 200 ml	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziolowa b/c 200 ml	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (<i>MLE</i>)	
		Kcal: 2673.14 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz ogółem: 88.58 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; Kw. tł. nasycone: 42.07 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1518.56 mg; Błonnik: 33.10 g; W tym cukry: 117.21 g; WW: 34.14 Por; Potas: 4619.66 mg; Wapń: 813.60 mg; Fosfor: 1551.22 mg; Żelazo: 13.99 mg; Magnez: 345.36 mg;	Kcal: 2529.34 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz ogółem: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; Kw. tł. nasycone: 40.16 g; Sól: 3.61 g; Sód: 910.08 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 95.67 g; WW: 32.84 Por; Potas: 3383.09 mg; Wapń: 638.17 mg; Fosfor: 1138.29 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 205.39 mg;	Kcal: 2379.74 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz ogółem: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; Kw. tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 3.61 g; Sód: 908.28 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 95.55 g; WW: 32.82 Por; Potas: 3378.09 mg; Wapń: 634.97 mg; Fosfor: 1135.89 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 205.19 mg;	Kcal: 2973.08 kcal; Białko ogółem: 138.39 g; Tłuszcz ogółem: 99.29 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; Kw. tł. nasycone: 52.86 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1467.56 mg; Błonnik: 22.57 g; W tym cukry: 106.82 g; WW: 37.46 Por; Potas: 3664.95 mg; Wapń: 560.45 mg; Fosfor: 1157.29 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 230.49 mg;	Kcal: 1551.60 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz ogółem: 64.67 g; Węglowodany ogółem: 170.95 g; Kw. tł. nasycone: 31.12 g; Sól: 3.72 g; Sód: 746.80 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 52.83 g; WW: 17.24 Por; Potas: 3274.60 mg; Wapń: 692.85 mg; Fosfor: 1071.61 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 224.10 mg;	Kcal: 2895.31 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz ogółem: 109.21 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; Kw. tł. nasycone: 57.66 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2026.27 mg; Błonnik: 37.81 g; W tym cukry: 94.65 g; WW: 33.89 Por; Potas: 5040.38 mg; Wapń: 750.41 mg; Fosfor: 1714.02 mg; Żelazo: 16.01 mg; Magnez: 425.71 mg;	Kcal: 2279.83 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; Kw. tł. nasycone: 18.70 g; Sól: 3.56 g; Sód: 995.21 mg; Błonnik: 28.25 g; W tym cukry: 133.62 g; WW: 34.25 Por; Potas: 4261.99 mg; Wapń: 491.07 mg; Fosfor: 978.30 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 256.69 mg;	Kcal: 625.59 kcal; Białko ogółem: 25.95 g; Tłuszcz ogółem: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 106.26 g; Kw. tł. nasycone: 9.11 g; Sól: 2.75 g; Sód: 526.43 mg; Błonnik: 4.30 g; W tym cukry: 27.42 g; WW: 10.66 Por; Potas: 596.66 mg; Wapń: 354.43 mg; Fosfor: 300.18 mg; Żelazo: 1.38 mg; Magnez: 54.11 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Miód 25 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Połędwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g
	II ś					Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 10 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z mięsem i ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką konserwową, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Woda z cytryną 200 ml				Zupa ogórkowa z mięsem i ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z mięsem i ziel 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką konserwową, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym b/laktozy 200 g (GLU, JAJ, MLE) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)					Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem diabetyczny 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mix sałat 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Herbata malinowa 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Pomidor b / s ćwiartki 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2384.44 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz ogółem: 94.70 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; Kw. tł. nasycone: 36.18 g; Sól: 9.95 g; Sód: 2832.54 mg; Błonnik: 21.98 g; W tym cukry: 84.68 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3227.74 mg; Wapń: 542.11 mg; Fosfor: 1181.57 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 331.44 mg;	Kcal: 1998.96 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz ogółem: 60.82 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; Kw. tł. nasycone: 28.48 g; Sól: 4.33 g; Sód: 939.84 mg; Błonnik: 21.78 g; W tym cukry: 88.90 g; WW: 30.60 Por; Potas: 2775.19 mg; Wapń: 422.51 mg; Fosfor: 593.94 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 187.28 mg;	Kcal: 1849.36 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 303.85 g; Kw. tł. nasycone: 17.54 g; Sól: 4.32 g; Sód: 938.04 mg; Błonnik: 21.78 g; W tym cukry: 88.78 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2770.19 mg; Wapń: 419.31 mg; Fosfor: 591.54 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 187.08 mg;	Kcal: 2203.48 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz ogółem: 74.02 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 35.88 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1060.93 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 31.36 Por; Potas: 2262.45 mg; Wapń: 542.90 mg; Fosfor: 575.44 mg; Żelazo: 4.65 mg; Magnez: 128.59 mg;	Kcal: 1125.76 kcal; Białko ogółem: 43.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 257.35 g; Kw. tł. nasycone: 16.35 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1183.40 mg; Błonnik: 17.93 g; W tym cukry: 43.37 g; WW: 15.82 Por; Potas: 2126.37 mg; Wapń: 408.32 mg; Fosfor: 657.81 mg; Żelazo: 5.35 mg; Magnez: 198.71 mg;	Kcal: 2543.04 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz ogółem: 107.81 g; Węglowodany ogółem: 257.14 g; Kw. tł. nasycone: 43.89 g; Sól: 11.22 g; Sód: 3124.75 mg; Błonnik: 31.54 g; W tym cukry: 68.01 g; WW: 25.81 Por; Potas: 3292.94 mg; Wapń: 730.52 mg; Fosfor: 1431.48 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 379.66 mg;	Kcal: 2097.19 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.47 g; Węglowodany ogółem: 256.38 g; Kw. tł. nasycone: 15.08 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1395.64 mg; Błonnik: 17.91 g; W tym cukry: 71.50 g; WW: 25.73 Por; Potas: 2366.06 mg; Wapń: 281.73 mg; Fosfor: 608.06 mg; Żelazo: 4.68 mg; Magnez: 203.50 mg;	Kcal: 593.92 kcal; Białko ogółem: 25.30 g; Tłuszcz ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 95.44 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 2.28 g; Sód: 384.42 mg; Błonnik: 3.97 g; W tym cukry: 42.42 g; WW: 9.60 Por; Potas: 652.69 mg; Wapń: 373.27 mg; Fosfor: 350.70 mg; Żelazo: 1.33 mg; Magnez: 48.38 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-06-11 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, 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 homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta warzywna 60 g Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta warzywna 60 g Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta warzywna 60 g Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 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 25 g Pomidor b/skóry 60 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 25 g Rukola 10 g
	II ś			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa z ziarnami i ziołami 30 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa z ziarnami i ziołami 30 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa meksykańska 250 ml (<i>SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>SO2</i>) Sos pieczarkowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos śmietanowy 100 g (<i>MLE</i>) Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos śmietanowy 100 g (<i>MLE</i>) Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos śmietanowy 100 g (<i>MLE</i>) Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>GLU</i>) Sos śmietanowy 100 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa meksykańska 250 ml (<i>SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>SO2</i>) Sos pieczarkowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik z ziel b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Klopsik z indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka Colesław z białej kapusty 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko 200 ml (<i>MLE</i>)				Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko 200 ml (<i>MLE</i>)	Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 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 - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Mix sałat 10 g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Mix sałat 10 g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Mix sałat 10 g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa gotowana na mleku 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 - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<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 - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 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 25 g Mix sałat 10 g Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Schab w majeranku 20 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Powidla śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml
Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kcal: 2693.81 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 82.60 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; Kw. tł. nasycone: 46.32 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1106.21 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 100.85 g; WW: 37.86 Por; Potas: 3718.86 mg; Wapń: 805.51 mg; Fosfor: 1127.12 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 243.09 mg;	Kcal: 2742.25 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz ogółem: 72.17 g; Węglowodany ogółem: 409.31 g; Kw. tł. nasycone: 44.38 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1184.43 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 89.08 g; WW: 41.06 Por; Potas: 3269.01 mg; Wapń: 701.81 mg; Fosfor: 1093.68 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 211.21 mg;	Kcal: 2531.55 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz ogółem: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; Kw. tł. nasycone: 30.74 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1182.40 mg; Błonnik: 21.84 g; W tym cukry: 88.94 g; WW: 40.52 Por; Potas: 3250.81 mg; Wapń: 696.47 mg; Fosfor: 1089.58 mg; Żelazo: 6.57 mg; Magnez: 210.54 mg;	Kcal: 3217.42 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz ogółem: 96.81 g; Węglowodany ogółem: 453.63 g; Kw. tł. nasycone: 60.07 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1445.73 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 100.72 g; WW: 45.53 Por; Potas: 3336.26 mg; Wapń: 748.02 mg; Fosfor: 1163.86 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 221.56 mg;	Kcal: 1310.68 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 174.12 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 2.68 g; Sód: 563.85 mg; Błonnik: 17.70 g; W tym cukry: 34.18 g; WW: 17.51 Por; Potas: 2761.42 mg; Wapń: 357.84 mg; Fosfor: 869.99 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 196.24 mg;	Kcal: 2833.79 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz ogółem: 107.15 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; Kw. tł. nasycone: 59.67 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1499.50 mg; Błonnik: 35.91 g; W tym cukry: 87.40 g; WW: 36.37 Por; Potas: 4256.13 mg; Wapń: 822.68 mg; Fosfor: 1385.84 mg; Żelazo: 11.75 mg; Magnez: 339.60 mg;	Kcal: 1748.01 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz ogółem: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 4.16 g; Sód: 810.99 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 52.10 g; WW: 29.63 Por; Potas: 2384.55 mg; Wapń: 204.51 mg; Fosfor: 617.66 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 143.76 mg;	Kcal: 636.90 kcal; Białko ogółem: 26.39 g; Tłuszcz ogółem: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 85.15 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 1.52 g; Sód: 453.59 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 25.86 g; WW: 8.53 Por; Potas: 601.29 mg; Wapń: 348.67 mg; Fosfor: 357.57 mg; Żelazo: 1.02 mg; Magnez: 46.35 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe gotowane 60 g Ketchup 15 g Rzodkiewka czerwona 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Cykorcia 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe 60 g Ketchup 15 g Rzodkiewka czerwona 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Cykorcia 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1 szt. 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser b/laktozy 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa 200 ml	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Cykorcia 10 g
	II ś					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Brzaskwinia 120 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Naleśniki smażone nadziewane serem i czekoladą polane sosem waniliowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml				Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml
	P	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku roślinnym z prażonym jabłkiem 200 ml (GLU, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem diabetyczny 25 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g
	Pn	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Cykorcia 10 g Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Cykorcia 10 g Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2755.42 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz ogółem: 86.82 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; Kw. tł. nasycone: 46.47 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1471.78 mg; Błonnik: 25.52 g; W tym cukry: 105.36 g; WW: 41.11 Por; Potas: 2278.91 mg; Wapń: 812.19 mg; Fosfor: 1145.65 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 218.92 mg;	Kcal: 2462.22 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz ogółem: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; Kw. tł. nasycone: 41.16 g; Sól: 5.37 g; Sód: 970.42 mg; Błonnik: 18.80 g; W tym cukry: 76.18 g; WW: 36.86 Por; Potas: 2982.17 mg; Wapń: 578.60 mg; Fosfor: 961.18 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 183.77 mg;	Kcal: 2312.62 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz ogółem: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; Kw. tł. nasycone: 30.21 g; Sól: 5.37 g; Sód: 968.62 mg; Błonnik: 18.80 g; W tym cukry: 76.06 g; WW: 36.84 Por; Potas: 2977.17 mg; Wapń: 575.40 mg; Fosfor: 958.78 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 183.57 mg;	Kcal: 2745.31 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz ogółem: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 241.47 g; Kw. tł. nasycone: 49.70 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1102.60 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 70.01 g; WW: 39.09 Por; Potas: 3082.83 mg; Wapń: 619.76 mg; Fosfor: 1061.24 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 193.87 mg;	Kcal: 1724.07 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.74 g; Węglowodany ogółem: 241.47 g; Kw. tł. nasycone: 26.80 g; Sól: 3.08 g; Sód: 603.42 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 47.33 g; WW: 24.34 Por; Potas: 3048.18 mg; Wapń: 676.29 mg; Fosfor: 1101.43 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 241.76 mg;	Kcal: 2880.09 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz ogółem: 105.98 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; Kw. tł. nasycone: 57.77 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1945.41 mg; Błonnik: 34.78 g; W tym cukry: 67.52 g; WW: 37.84 Por; Potas: 4332.88 mg; Wapń: 1043.69 mg; Fosfor: 1691.05 mg; Żelazo: 15.22 mg; Magnez: 390.24 mg;	Kcal: 2195.73 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz ogółem: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.70 g; Sól: 4.34 g; Sód: 809.27 mg; Błonnik: 19.48 g; W tym cukry: 67.17 g; WW: 35.19 Por; Potas: 2559.58 mg; Wapń: 126.40 mg; Fosfor: 613.74 mg; Żelazo: 6.40 mg; Magnez: 142.23 mg;	Kcal: 683.04 kcal; Białko ogółem: 28.96 g; Tłuszcz ogółem: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 87.99 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 2.85 g; Sód: 629.21 mg; Błonnik: 4.05 g; W tym cukry: 26.95 g; WW: 8.79 Por; Potas: 646.16 mg; Wapń: 523.77 mg; Fosfor: 432.84 mg; Żelazo: 1.34 mg; Magnez: 52.52 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Ogórek kiszony 60 g Dżem 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>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 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 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 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>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasztet drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser żółty b/ laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Ogórek kiszony 60 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 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml
	II ś					Wafle ryżowe 10 g Twarożek z brzoskwinia 50 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Wafle ryżowe 10 g Twarożek z brzoskwinia 50 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba po grecku 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g S zpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi ze śmietaną i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g S zpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g S zpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g S zpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba po grecku 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g S zpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g S zpinak duszony 100 g (<i>GLU</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g Marchew w słupkach 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g Buraczki gotowane plasty 40 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g Buraczki gotowane plasty 40 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g Buraczki gotowane plasty 40 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Salatka brokułowa z jajkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Buraczki gotowane plasty 40 g Mix salat 10 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Buraczki gotowane plasty 40 g Mix salat 10 g Herbata ziołowa 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 25 g Buraczki gotowane plasty 40 g Jogurt owocowy 150g b/ laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta z brokuła 20 g Szynka miczałowej 20 g (<i>GLU</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mix salat 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>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2188.30 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz ogółem: 83.04 g; Węglowodany ogółem: 293.25 g; Kw. tł. nasycone: 32.91 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2112.32 mg; Błonnik: 29.41 g; W tym cukry: 59.34 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3365.49 mg; Wapń: 450.59 mg; Fosfor: 937.90 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 281.80 mg;	Kcal: 2320.04 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz ogółem: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 42.62 g; Sól: 4.04 g; Sód: 868.91 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 56.01 g; WW: 31.11 Por; Potas: 2809.31 mg; Wapń: 399.42 mg; Fosfor: 577.94 mg; Żelazo: 5.74 mg; Magnez: 155.06 mg;	Kcal: 2077.84 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.32 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; Kw. tł. nasycone: 31.29 g; Sól: 3.98 g; Sód: 843.71 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2686.31 mg; Wapń: 381.52 mg; Fosfor: 547.94 mg; Żelazo: 5.35 mg; Magnez: 146.56 mg;	Kcal: 2619.48 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz ogółem: 99.89 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 43.38 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1094.72 mg; Błonnik: 23.16 g; W tym cukry: 75.69 g; WW: 33.57 Por; Potas: 2953.03 mg; Wapń: 458.21 mg; Fosfor: 694.50 mg; Żelazo: 6.09 mg; Magnez: 164.52 mg;	Kcal: 1453.53 kcal; Białko ogółem: 66.53 g; Tłuszcz ogółem: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 188.09 g; Kw. tł. nasycone: 20.82 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1290.57 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 31.75 g; WW: 18.95 Por; Potas: 3115.83 mg; Wapń: 413.96 mg; Fosfor: 765.85 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 228.27 mg;	Kcal: 2276.23 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz ogółem: 100.00 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; Kw. tł. nasycone: 43.76 g; Sól: 6.81 g; Sód: 1862.74 mg; Błonnik: 33.62 g; W tym cukry: 53.92 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3941.93 mg; Wapń: 600.94 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 15.59 mg; Magnez: 358.26 mg;	Kcal: 1937.65 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.02 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; Kw. tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1783.05 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 55.55 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2637.49 mg; Wapń: 538.98 mg; Fosfor: 717.06 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 256.51 mg;	Kcal: 594.14 kcal; Białko ogółem: 24.76 g; Tłuszcz ogółem: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 88.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 2.79 g; Sód: 452.67 mg; Błonnik: 3.64 g; W tym cukry: 27.45 g; WW: 8.84 Por; Potas: 618.72 mg; Wapń: 363.58 mg; Fosfor: 329.46 mg; Żelazo: 1.31 mg; Magnez: 48.61 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (<i>MLE, SO2</i>) Roszpionka 20 g Miód 25 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 staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (<i>MLE, SO2</i>) Miód 25 g Roszpionka 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (<i>MLE, SO2</i>) Miód 25 g Roszpionka 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (<i>MLE, SO2</i>) Miód 25 g Roszpionka 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Roszpionka 20 g Pomidory koktajlowe 20 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 staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Roszpionka 20 g Pomidory koktajlowe 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 Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały - plaster b/ laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Roszpionka 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Szynka miczałowej 20 g (<i>GLU</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml
	II Ś				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kiwi 1 szt		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kiwi 1 szt		
	Obiad	Zupa szpinakowa z łaną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos z groszku zielonego 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Buraczki gotowane 150 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos z groszku zielonego 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos z groszku zielonego 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Buraczki gotowane 150 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada dr. z warzywami gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos z zielonego groszku b/ml 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane 150 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Budyń waniliowy z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>)		Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń waniliowy z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>)			Budyń waniliowy z truskawkami na ml. roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem 25 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 delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) 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 delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) 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 delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) 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 delikatna drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 20 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) 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 delikatna a drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 20 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 20 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony 20 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 20 g Miód 25 g Szinak baby 10 g
	Ph	Galaretka owocowa 200 g			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	
		Kcal: 2277.77 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz ogółem: 88.76 g; Węglowodany ogółem: 267.35 g; Kw. tł. nasycone: 36.34 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1798.84 mg; Błonnik: 21.43 g; W tym cukry: 98.60 g; WW: 27.05 Por; Potas: 3400.29 mg; Wapń: 742.31 mg; Fosfor: 1351.47 mg; Żelazo: 21.03 mg; Magnez: 296.86 mg;	Kcal: 2362.94 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz ogółem: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; Kw. tł. nasycone: 37.58 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1195.89 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 90.85 g; WW: 30.19 Por; Potas: 3274.24 mg; Wapń: 743.31 mg; Fosfor: 990.85 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 213.11 mg;	Kcal: 2213.34 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz ogółem: 70.08 g; Węglowodany ogółem: 299.28 g; Kw. tł. nasycone: 26.64 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1194.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 90.73 g; WW: 30.17 Por; Potas: 3269.24 mg; Wapń: 740.11 mg; Fosfor: 988.45 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 212.91 mg;	Kcal: 2867.01 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz ogółem: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; Kw. tł. nasycone: 52.41 g; Sól: 7.34 g; Sód: 1550.47 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 106.07 g; WW: 36.41 Por; Potas: 3497.70 mg; Wapń: 766.39 mg; Fosfor: 1023.45 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 225.21 mg;	Kcal: 1456.37 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 176.67 g; Kw. tł. nasycone: 21.21 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1438.59 mg; Błonnik: 17.27 g; W tym cukry: 61.16 g; WW: 17.96 Por; Potas: 3218.72 mg; Wapń: 701.32 mg; Fosfor: 1067.96 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 287.59 mg;	Kcal: 2577.61 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz ogółem: 107.91 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; Kw. tł. nasycone: 50.60 g; Sól: 8.86 g; Sód: 2220.55 mg; Błonnik: 28.09 g; W tym cukry: 94.38 g; WW: 30.13 Por; Potas: 3747.01 mg; Wapń: 748.82 mg; Fosfor: 1514.47 mg; Żelazo: 23.56 mg; Magnez: 376.11 mg;	Kcal: 1834.80 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz ogółem: 69.31 g; Węglowodany ogółem: 232.75 g; Kw. tł. nasycone: 15.75 g; Sól: 4.78 g; Sód: 941.70 mg; Błonnik: 18.54 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 23.47 Por; Potas: 1606.76 mg; Wapń: 221.87 mg; Fosfor: 381.78 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 104.69 mg;	Kcal: 683.06 kcal; Białko ogółem: 30.87 g; Tłuszcz ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 101.83 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.62 g; Sód: 689.47 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 41.09 g; WW: 10.24 Por; Potas: 587.29 mg; Wapń: 515.51 mg; Fosfor: 408.76 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 61.52 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, 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) Cykorია 20 g Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorია 20 g Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorია 20 g Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 25 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem diabetyczny 25 g Paprykarz 50 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykorია 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1 szt 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 plasterki 30 g Herbata owocowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (JAJ, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)		
	Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym i ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym z ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Szcpinak duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym i ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Szcpinak duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym i ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Szcpinak duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym i ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńiną 100 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśiowym i ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z dyni b/ml z groszkiem ptyśiowym i ziel 250 ml (GLU, MLE) Gulasz mięsno-jarzynowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleńiną 200 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Szcpinak duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)				Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Cykorია 10 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml
	Pn	Brzoskwinia 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	
		Kcal: 2137.21 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz ogółem: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Kw. tł. nasycone: 131.87 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1174.57 mg; Błonnik: 29.71 g; W tym cukry: 102.89 g; WW: 29.52 Por; Potas: 3371.39 mg; Wapń: 611.72 mg; Fosfor: 1264.99 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 288.55 mg;	Kcal: 2151.30 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz ogółem: 69.73 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; Kw. tł. nasycone: 33.04 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1388.85 mg; Błonnik: 24.02 g; W tym cukry: 94.63 g; WW: 30.48 Por; Potas: 2996.87 mg; Wapń: 682.78 mg; Fosfor: 1194.70 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 259.69 mg;	Kcal: 2001.70 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz ogółem: 53.23 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; Kw. tł. nasycone: 22.09 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1387.05 mg; Błonnik: 24.02 g; W tym cukry: 94.51 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2991.87 mg; Wapń: 679.58 mg; Fosfor: 1192.30 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 259.49 mg;	Kcal: 2642.09 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz ogółem: 99.05 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; Kw. tł. nasycone: 52.85 g; Sól: 9.17 g; Sód: 1716.61 mg; Błonnik: 23.39 g; W tym cukry: 98.80 g; WW: 34.82 Por; Potas: 2918.79 mg; Wapń: 703.44 mg; Fosfor: 1213.30 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 262.09 mg;	Kcal: 1228.08 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 154.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 5.26 g; Sód: 923.59 mg; Błonnik: 22.71 g; W tym cukry: 51.98 g; WW: 15.53 Por; Potas: 3126.27 mg; Wapń: 539.30 mg; Fosfor: 1077.77 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 256.01 mg;	Kcal: 2662.44 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz ogółem: 116.93 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; Kw. tł. nasycone: 53.41 g; Sól: 10.12 g; Sód: 2036.47 mg; Błonnik: 34.46 g; W tym cukry: 79.04 g; WW: 32.64 Por; Potas: 3680.02 mg; Wapń: 656.67 mg; Fosfor: 1625.69 mg; Żelazo: 12.72 mg; Magnez: 391.67 mg;	Kcal: 1923.65 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz ogółem: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 285.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.32 g; Sól: 6.60 g; Sód: 1447.24 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 82.94 g; WW: 28.51 Por; Potas: 2655.43 mg; Wapń: 833.58 mg; Fosfor: 1017.32 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 233.61 mg;	Kcal: 697.13 kcal; Białko ogółem: 30.26 g; Tłuszcz ogółem: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 102.06 g; Kw. tł. nasycone: 14.20 g; Sól: 3.34 g; Sód: 633.95 mg; Błonnik: 3.20 g; W tym cukry: 41.34 g; WW: 10.18 Por; Potas: 561.25 mg; Wapń: 523.17 mg; Fosfor: 428.30 mg; Żelazo: 1.21 mg; Magnez: 52.28 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