

		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
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOI</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAI</i>) Sos tatarski 50 g (<i>JAI, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Dzēm szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo podane z koperkiem 1 szt (<i>JAI</i>) Dzēm szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>JAI</i>) Dzēm szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>JAI</i>) Dzēm szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>JAI</i>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAI</i>) Sos tatarski 50 g (<i>JAI, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Dzēm dietybetyczny 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (<i>JAI</i>) Dzēm szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Poledwica Hani drobiowa 20 g (<i>SOI</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II S				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOI, SEL</i>) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml Ogórek kiszony b/s 20 g		
	Obiad	Zupa żurek z kielbasą i zieleniną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Falafl smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAI</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Sos pieczarkowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp faszerowana brokulem gotowana 100 g (<i>GLU, JAI</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze gotowana 100 g (<i>GLU, JAI</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp faszerowana brokulem gotowana 100 g (<i>GLU, JAI</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp faszerowana brokulem gotowana 100 g (<i>GLU, JAI</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>)	Zupa żurek z kielbasą i zieleniną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Rolada wp faszerowana brokulem gotowana 100 g (<i>GLU, JAI</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp faszerowana brokulem gotowana 100 g (<i>GLU, JAI</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem b/laktozy 150 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanec 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAI, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Koktajl owocowy (bananowo -szpinakowy) na maślanec 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAI, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanec 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAI, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy (bananowo-szpinakowy) na maślanec 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanec 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAI, SOI, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy (bananowo-szpinakowy) na napoju roślinnym 200 ml Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (<i>GLU</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plasty 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (<i>GLU</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (<i>SOI</i>) Ser b/ laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOI</i>)
	Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2757.59 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz ogółem: 112.35 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; Kw. tł. nasycone: 42.12 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2018.18 mg; Błonnik: 35.52 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 33.90 Por; Potas: 2983.30 mg; Wapń: 947.44 mg; Fosfor: 1321.64 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 314.12 mg;	Kcal: 2470.01 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz ogółem: 85.21 g; Węglowodany ogółem: 823.28 mg; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 57.35 g; WW: 32.17 Por; Potas: 2316.77 mg; Wapń: 462.16 mg; Fosfor: 797.38 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 175.13 mg;	Kcal: 2258.82 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz ogółem: 64.26 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; Kw. tł. nasycone: 23.34 g; Sól: 5.15 g; Sód: 903.40 mg; Błonnik: 23.45 g; W tym cukry: 58.52 g; WW: 32.19 Por; Potas: 2173.77 mg; Wapń: 479.48 mg; Fosfor: 872.24 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 160.89 mg;	Kcal: 2990.85 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz ogółem: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 50.06 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1444.92 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 83.07 g; WW: 38.41 Por; Potas: 2863.55 mg; Wapń: 562.26 mg; Fosfor: 966.40 mg; Żelazo: 7.00 mg; Magnez: 223.27 mg;	Kcal: 1727.19 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz ogółem: 62.45 g; Węglowodany ogółem: 222.17 g; Kw. tł. nasycone: 23.47 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1128.50 mg; Błonnik: 30.63 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 22.27 Por; Potas: 2959.65 mg; Wapń: 573.05 mg; Fosfor: 1048.17 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 266.50 mg;	Kcal: 3033.61 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz ogółem: 129.56 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; Kw. tł. nasycone: 52.10 g; Sól: 9.11 g; Sód: 2511.66 mg; Błonnik: 43.55 g; W tym cukry: 70.95 g; WW: 35.48 Por; Potas: 4234.43 mg; Wapń: 747.91 mg; Fosfor: 1625.89 mg; Żelazo: 14.94 mg; Magnez: 442.92 mg;	Kcal: 2314.50 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz ogółem: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1214.83 mg; Błonnik: 38.17 g; W tym cukry: 95.94 g; WW: 35.94 Por; Potas: 3368.57 mg; Wapń: 350.28 mg; Fosfor: 872.74 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 275.51 mg;	Kcal: 609.60 kcal; Białko ogółem: 25.20 g; Tłuszcz ogółem: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 103.96 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sól: 2.75 g; Sód: 510.68 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 25.31 g; WW: 10.44 Por; Potas: 537.16 mg; Wapń: 342.68 mg; Fosfor: 295.28 mg; Żelazo: 0.74 mg; Magnez: 49.36 mg;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 20 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 60 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g
	II ś			Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Gruszka 1 szt Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti z sosem bolognese duszonym 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pierogi leniwe gotowane 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pierogi leniwe gotowane 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (<i>MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pierogi leniwe gotowane 150 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos jogurtowo-owocowy 70 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti z sosem bolognese duszonym 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Makaron spaghetti z sosem bolognese duszonym 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z cytryną 200 ml		
	P	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>)			Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>) Suchary 15 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń śmietankowy gotowany na ml. roślinnym z truskawkami 200 ml (<i>SOJ</i>)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszeny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka zielonogórska 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba po grecku na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszeny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Mix sałat 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor ćwiartki 40 g Herbata malinowa b/c 200 ml Mix sałat 10 g	Banan 1 szt	
		Kcal: 2340.47 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz ogółem: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Kw. tł. nasycone: 33.49 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1372.71 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 106.44 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3703.46 mg; Wapń: 634.32 mg; Fosfor: 1070.76 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 311.45 mg;	Kcal: 2571.32 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz ogółem: 98.90 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; Kw. tł. nasycone: 41.99 g; Sól: 4.42 g; Sód: 950.22 mg; Błonnik: 20.36 g; W tym cukry: 92.64 g; WW: 35.47 Por; Potas: 3016.94 mg; Wapń: 751.61 mg; Fosfor: 829.49 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 294.05 mg;	Kcal: 2421.72 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz ogółem: 82.40 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; Kw. tł. nasycone: 31.04 g; Sól: 4.42 g; Sód: 948.42 mg; Błonnik: 20.36 g; W tym cukry: 92.52 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3011.94 mg; Wapń: 748.41 mg; Fosfor: 827.09 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 293.85 mg;	Kcal: 2842.84 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz ogółem: 113.19 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; Kw. tł. nasycone: 49.52 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1071.31 mg; Błonnik: 21.81 g; W tym cukry: 77.63 g; WW: 37.40 Por; Potas: 2504.21 mg; Wapń: 872.00 mg; Fosfor: 811.00 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 235.37 mg;	Kcal: 1979.56 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 73.60 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; Kw. tł. nasycone: 23.30 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1050.71 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 100.72 g; WW: 27.97 Por; Potas: 3918.81 mg; Wapń: 794.95 mg; Fosfor: 1027.60 mg; Żelazo: 12.75 mg; Magnez: 381.88 mg;	Kcal: 2691.05 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz ogółem: 107.19 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; Kw. tł. nasycone: 41.89 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1627.39 mg; Błonnik: 37.29 g; W tym cukry: 89.82 g; WW: 34.78 Por; Potas: 3989.88 mg; Wapń: 983.66 mg; Fosfor: 1333.85 mg; Żelazo: 17.30 mg; Magnez: 449.05 mg;	Kcal: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz ogółem: 63.27 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1232.59 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2727.86 mg; Wapń: 170.37 mg; Fosfor: 515.87 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 200.00 mg;	Kcal: 540.05 kcal; Białko ogółem: 25.37 g; Tłuszcz ogółem: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 88.49 g; Kw. tł. nasycone: 7.77 g; Sól: 2.28 g; Sód: 382.42 mg; Błonnik: 3.74 g; W tym cukry: 26.62 g; WW: 8.95 Por; Potas: 625.19 mg; Wapń: 368.77 mg; Fosfor: 343.70 mg; Żelazo: 1.03 mg; Magnez: 45.88 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
2025-07-02 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rukola 10 g Papryka świeża 80 g	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 80 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rukola 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt owocowy 150g b/ laktozy 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica Jana 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g
	II Ś						Chleb graham 30 g (GLU) Poledwica Jana 40 g Masło 10 g (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sok owocowy 200ml 1 szt		
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluszczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet drobiowy z ananase i serem zapiekany 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabelona 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU) Kalaflor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml				Zupa grysikowa zabelona 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zabelona 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml
	P	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały z buraczkciem- pasta 60 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 30 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster b/ml 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Schab w majeranku 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa 200 ml Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2411.19 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz ogółem: 92.43 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; Kw. tł. nasycone: 37.60 g; Sól: 5.15 g; Sód: 971.32 mg; Błonnik: 18.92 g; W tym cukry: 64.18 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2870.67 mg; Wapń: 688.61 mg; Fosfor: 1085.56 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 225.03 mg;	Kcal: 2142.23 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz ogółem: 67.87 g; Węglowodany ogółem: 308.32 g; Kw. tł. nasycone: 34.63 g; Sól: 4.49 g; Sód: 763.87 mg; Błonnik: 16.11 g; W tym cukry: 48.78 g; WW: 31.06 Por; Potas: 2988.44 mg; Wapń: 547.34 mg; Fosfor: 916.48 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 187.97 mg;	Kcal: 2039.58 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz ogółem: 53.65 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 26.51 g; Sól: 4.89 g; Sód: 762.07 mg; Błonnik: 16.11 g; W tym cukry: 48.66 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2983.44 mg; Wapń: 544.14 mg; Fosfor: 914.08 mg; Żelazo: 5.53 mg; Magnez: 187.77 mg;	Kcal: 2655.59 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz ogółem: 100.57 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; Kw. tł. nasycone: 56.94 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1083.95 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 53.00 g; WW: 35.24 Por; Potas: 3093.30 mg; Wapń: 568.02 mg; Fosfor: 927.68 mg; Żelazo: 5.83 mg; Magnez: 192.87 mg;	Kcal: 1385.62 kcal; Białko ogółem: 67.79 g; Tłuszcz ogółem: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 196.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 2.99 g; Sód: 553.10 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 71.16 g; WW: 19.87 Por; Potas: 3738.04 mg; Wapń: 464.68 mg; Fosfor: 941.11 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 291.80 mg;	Kcal: 2264.04 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz ogółem: 98.66 g; Węglowodany ogółem: 256.90 g; Kw. tł. nasycone: 52.67 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1062.19 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 25.14 g; WW: 25.93 Por; Potas: 3281.92 mg; Wapń: 509.57 mg; Fosfor: 1172.13 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 299.05 mg;	Kcal: 2027.97 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz ogółem: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 13.27 g; Sól: 4.00 g; Sód: 772.20 mg; Błonnik: 20.57 g; W tym cukry: 76.85 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3353.66 mg; Wapń: 199.60 mg; Fosfor: 643.34 mg; Żelazo: 5.64 mg; Magnez: 226.65 mg;	Kcal: 630.20 kcal; Białko ogółem: 27.99 g; Tłuszcz ogółem: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 93.31 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 1.63 g; Sód: 451.84 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 25.36 g; WW: 9.33 Por; Potas: 589.79 mg; Wapń: 347.42 mg; Fosfor: 353.57 mg; Żelazo: 0.80 mg; Magnez: 45.10 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Parówki wieprzowe na ciepło b/f 60 g Ketchup 15 g Marchew w słupkach 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Cykorja 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe 60 g Ketchup 15 g Marchew w słupkach 60 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml Sałata masłowa 20 g Cykorja 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Marchew w słupkach 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml Ogórek świeży b/s 60 g	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Cykorja 10 g
	II Ś						Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem twarogowym i dżemem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy 100 g (MLE) Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp-wołowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml		Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250 ml (SEL) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna gotowana na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)					Kasza manna gotowana na mleku 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna gotowana na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna gotowana 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 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt 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 szt - 25g 1 szt 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 szt - 25g 1 szt 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 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt 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) Rzodkiewka czerwona 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt 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 piersią indyczą 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Cykorja 10 g Herbata ziołowa 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Cykorja 10 g Herbata ziołowa b/c 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2755.82 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz ogółem: 81.20 g; Węglowodany ogółem: 419.57 g; Kw. tł. nasycone: 41.67 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1595.25 mg; Błonnik: 30.51 g; W tym cukry: 95.95 g; WW: 42.17 Por; Potas: 3262.48 mg; Wapń: 1031.17 mg; Fosfor: 1428.64 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 293.73 mg;	Kcal: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz ogółem: 75.47 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; Kw. tł. nasycone: 39.54 g; Sól: 5.23 g; Sód: 933.33 mg; Błonnik: 17.37 g; W tym cukry: 48.25 g; WW: 36.02 Por; Potas: 3047.31 mg; Wapń: 579.37 mg; Fosfor: 891.48 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 200.87 mg;	Kcal: 2258.51 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; Kw. tł. nasycone: 28.60 g; Sól: 5.23 g; Sód: 931.53 mg; Błonnik: 17.37 g; W tym cukry: 48.13 g; WW: 36.00 Por; Potas: 3042.31 mg; Wapń: 576.17 mg; Fosfor: 889.08 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 200.67 mg;	Kcal: 2923.24 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz ogółem: 101.56 g; Węglowodany ogółem: 411.86 g; Kw. tł. nasycone: 55.48 g; Sól: 6.32 g; Sód: 1153.35 mg; Błonnik: 19.66 g; W tym cukry: 75.43 g; WW: 41.26 Por; Potas: 3254.79 mg; Wapń: 610.57 mg; Fosfor: 961.72 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 213.75 mg;	Kcal: 1721.39 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz ogółem: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 246.72 g; Kw. tł. nasycone: 24.34 g; Sól: 3.35 g; Sód: 744.52 mg; Błonnik: 24.74 g; W tym cukry: 43.80 g; WW: 24.78 Por; Potas: 3263.07 mg; Wapń: 654.60 mg; Fosfor: 1072.35 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 254.36 mg;	Kcal: 2945.32 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz ogółem: 115.17 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; Kw. tł. nasycone: 55.05 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1960.03 mg; Błonnik: 36.28 g; W tym cukry: 72.67 g; WW: 38.71 Por; Potas: 4397.33 mg; Wapń: 931.53 mg; Fosfor: 1598.48 mg; Żelazo: 13.86 mg; Magnez: 398.98 mg;	Kcal: 2207.80 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz ogółem: 61.86 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 4.34 g; Sód: 819.85 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 61.14 g; WW: 35.32 Por; Potas: 2825.12 mg; Wapń: 149.63 mg; Fosfor: 566.91 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 174.36 mg;	Kcal: 675.03 kcal; Białko ogółem: 30.54 g; Tłuszcz ogółem: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 95.70 g; Kw. tł. nasycone: 14.46 g; Sól: 2.96 g; Sód: 627.10 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.67 g; WW: 9.54 Por; Potas: 610.65 mg; Wapń: 520.92 mg; Fosfor: 432.02 mg; Żelazo: 1.27 mg; Magnez: 52.47 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOI, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOI, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOI, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 20 g (<i>SOI, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>)	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOI, MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>)
	II Ś				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 30 g Herbata malinowa 200 ml Banan 1 szt		Herbata malinowa b/c 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 30 g Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szyneł mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOI, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOI, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOI, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOI, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szyneł mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOI, MLE</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g	
	P	Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>)				Wafle ryżowe 10 g Mleko 150 ml (<i>MLE</i>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>)	Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOI</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOI</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinaż baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOI</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinaż baby 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOI</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinaż baby 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 20 g (<i>SOI</i>) Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa b/c 200 ml Szpinaż baby 20 g	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOI</i>) Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa b/c 200 ml Szpinaż baby 20 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOI</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka piastowska 40 g (<i>SOI</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinaż baby 20 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOI</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Szynka miczałowej 20 g (<i>GLU</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 20 g Cykoria 10 g Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>)
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Mus owocowy 100g 1 szt			Jabłko 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek świeży b/s 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>)	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2579.38 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz ogółem: 110.28 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; Kw. tł. nasycone: 42.31 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2225.08 mg; Blonnik: 29.37 g; W tym cukry: 70.48 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3819.55 mg; Wapń: 959.72 mg; Fosfor: 1429.92 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 305.98 mg;	Kcal: 2162.49 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; Kw. tł. nasycone: 38.30 g; Sól: 3.88 g; Sód: 919.00 mg; Blonnik: 19.38 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 30.38 Por; Potas: 2929.71 mg; Wapń: 620.00 mg; Fosfor: 844.10 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 184.94 mg;	Kcal: 2089.69 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.60 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; Kw. tł. nasycone: 32.36 g; Sól: 4.07 g; Sód: 996.40 mg; Blonnik: 19.38 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 30.36 Por; Potas: 2937.91 mg; Wapń: 627.80 mg; Fosfor: 866.30 mg; Żelazo: 6.04 mg; Magnez: 186.34 mg;	Kcal: 2852.75 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 403.92 g; Kw. tł. nasycone: 51.93 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1481.20 mg; Blonnik: 26.23 g; W tym cukry: 118.74 g; WW: 40.60 Por; Potas: 3918.89 mg; Wapń: 657.08 mg; Fosfor: 933.66 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 260.24 mg;	Kcal: 1451.34 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz ogółem: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 181.30 g; Kw. tł. nasycone: 28.21 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1548.31 mg; Blonnik: 30.55 g; W tym cukry: 54.20 g; WW: 18.09 Por; Potas: 3718.13 mg; Wapń: 802.57 mg; Fosfor: 1128.09 mg; Żelazo: 13.40 mg; Magnez: 346.19 mg;	Kcal: 2922.35 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz ogółem: 122.90 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; Kw. tł. nasycone: 49.13 g; Sól: 9.09 g; Sód: 2766.90 mg; Blonnik: 40.09 g; W tym cukry: 89.13 g; WW: 36.71 Por; Potas: 5342.33 mg; Wapń: 1131.08 mg; Fosfor: 1688.48 mg; Żelazo: 19.58 mg; Magnez: 519.10 mg;	Kcal: 1978.06 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz ogółem: 60.75 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; Kw. tł. nasycone: 17.40 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1737.52 mg; Blonnik: 27.11 g; W tym cukry: 54.29 g; WW: 30.21 Por; Potas: 2792.90 mg; Wapń: 556.97 mg; Fosfor: 889.08 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 220.75 mg;	Kcal: 703.17 kcal; Białko ogółem: 34.22 g; Tłuszcz ogółem: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 84.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 3.16 g; Sód: 482.66 mg; Blonnik: 4.56 g; W tym cukry: 29.19 g; WW: 8.48 Por; Potas: 721.22 mg; Wapń: 399.70 mg; Fosfor: 397.28 mg; Żelazo: 1.37 mg; Magnez: 52.65 mg;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage smakowy 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Fromage naturalny 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	
II ś				Budyń śmietankowy gotowany na mleku z prażonym jabłkiem 30g 250 ml (MLE, SO2)		Budyń śmietankowy gotowany na mleku z jabłkiem prażonym 30g 250 ml (MLE, SO2)		
Obiad	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kluską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (WN) (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml		
P	Panna cotta 200 g (GLU, MLE)					Panna cotta 200 g (GLU, MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	Galaretka owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony b/s 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g
Pt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 20 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	
	Kcal: 2542.33 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz ogółem: 92.42 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; Kw. tł. nasycone: 48.26 g; Sól: 5.66 g; Sód: 1331.75 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 73.90 g; WW: 33.50 Por; Potas: 3911.58 mg; Wapń: 818.99 mg; Fosfor: 1209.83 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 297.43 mg;	Kcal: 2360.19 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz ogółem: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; Kw. tł. nasycone: 47.73 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1269.26 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 62.44 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2727.60 mg; Wapń: 768.00 mg; Fosfor: 906.39 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 189.57 mg;	Kcal: 2210.59 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz ogółem: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; Kw. tł. nasycone: 36.79 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1267.46 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 62.32 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2722.60 mg; Wapń: 764.80 mg; Fosfor: 903.99 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 189.37 mg;	Kcal: 2911.75 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz ogółem: 105.49 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; Kw. tł. nasycone: 58.91 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1484.83 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 103.35 g; WW: 39.01 Por; Potas: 3058.58 mg; Wapń: 1038.12 mg; Fosfor: 1107.19 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 218.81 mg;	Kcal: 1675.25 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz ogółem: 61.13 g; Węglowodany ogółem: 214.14 g; Kw. tł. nasycone: 33.47 g; Sól: 3.42 g; Sód: 924.44 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 46.91 g; WW: 21.69 Por; Potas: 3115.00 mg; Wapń: 787.32 mg; Fosfor: 1012.21 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 242.90 mg;	Kcal: 2963.54 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz ogółem: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; Kw. tł. nasycone: 59.60 g; Sól: 7.65 g; Sód: 1773.12 mg; Błonnik: 35.75 g; W tym cukry: 89.58 g; WW: 40.37 Por; Potas: 4520.96 mg; Wapń: 1109.36 mg; Fosfor: 1642.67 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 418.02 mg;	Kcal: 1735.27 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 214.31 g; Kw. tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1066.66 mg; Błonnik: 19.66 g; W tym cukry: 39.22 g; WW: 21.59 Por; Potas: 1988.60 mg; Wapń: 222.71 mg; Fosfor: 433.91 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 126.12 mg;	Kcal: 625.83 kcal; Białko ogółem: 29.25 g; Tłuszcz ogółem: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 95.54 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 3.62 g; Sód: 684.87 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 25.17 g; WW: 9.66 Por; Potas: 536.29 mg; Wapń: 501.71 mg; Fosfor: 398.86 mg; Żelazo: 0.78 mg; Magnez: 53.72 mg;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-06 niedziela	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>) Dżem 25 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Mix sałat 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Mix sałat 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) 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 gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Mix sałat 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Roszponka 10 g	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>) Dżem 25 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Roszponka 10 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatniejsza drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml Marchew w słupkach 60 g	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa 200 ml Szynka dębowa wieprzowa 20 g		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (<i>JAJ, GOR</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy zabielały 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy zabielały 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml		Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy zabielały 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy zabielały 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Sok warzywny 200 ml Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Poledwica z kurcząt 20 g (<i>SOJ</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser żółty b/ laktozy 30 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>)
	Pn	Galaretką z owocami 200 g	Galaretką z owocami 200 g		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>) Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	Galaretką z owocami 200 g	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	Galaretką z owocami 200 g	
		Kcal: 2237.52 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz ogółem: 88.09 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; Kw. tł. nasycone: 34.61 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1347.66 mg; Błonnik: 32.70 g; W tym cukry: 86.14 g; WW: 29.06 Por; Potas: 3591.68 mg; Wapń: 488.37 mg; Fosfor: 1065.81 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 247.00 mg;	Kcal: 2193.94 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz ogółem: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g; Kw. tł. nasycone: 34.25 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1235.64 mg; Błonnik: 20.47 g; W tym cukry: 67.54 g; WW: 27.81 Por; Potas: 2866.80 mg; Wapń: 405.92 mg; Fosfor: 824.57 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 173.81 mg;	Kcal: 2044.34 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz ogółem: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; Kw. tł. nasycone: 23.31 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1233.84 mg; Błonnik: 20.47 g; W tym cukry: 67.42 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2861.80 mg; Wapń: 405.92 mg; Fosfor: 822.17 mg; Żelazo: 6.56 mg; Magnez: 173.61 mg;	Kcal: 2669.33 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz ogółem: 107.39 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; Kw. tł. nasycone: 49.32 g; Sól: 9.31 g; Sód: 1487.00 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 82.23 g; WW: 33.23 Por; Potas: 3005.32 mg; Wapń: 425.68 mg; Fosfor: 832.97 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 178.91 mg;	Kcal: 1310.73 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz ogółem: 56.24 g; Węglowodany ogółem: 147.89 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 5.11 g; Sód: 863.36 mg; Błonnik: 25.09 g; W tym cukry: 37.04 g; WW: 14.95 Por; Potas: 2755.56 mg; Wapń: 398.81 mg; Fosfor: 808.02 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 194.27 mg;	Kcal: 2653.23 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz ogółem: 120.47 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; Kw. tł. nasycone: 50.58 g; Sól: 9.88 g; Sód: 1687.72 mg; Błonnik: 33.90 g; W tym cukry: 71.15 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3784.66 mg; Wapń: 499.85 mg; Fosfor: 1298.57 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 334.25 mg;	Kcal: 2093.49 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz ogółem: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Kw. tł. nasycone: 21.76 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1486.64 mg; Błonnik: 24.77 g; W tym cukry: 75.55 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3001.16 mg; Wapń: 808.52 mg; Fosfor: 881.79 mg; Żelazo: 7.17 mg; Magnez: 187.13 mg;	Kcal: 696.79 kcal; Białko ogółem: 30.14 g; Tłuszcz ogółem: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 102.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.21 g; Sól: 3.34 g; Sód: 634.47 mg; Błonnik: 3.26 g; W tym cukry: 41.55 g; WW: 10.19 Por; Potas: 574.99 mg; Wapń: 519.21 mg; Fosfor: 426.74 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.18 mg;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 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) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 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) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 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) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Mix sałat 10 g Szynka z piersią indyczą 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (MLE)
	II ś				Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SO2)	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SO2)			
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleciną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SO2) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą duszone 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym gotowane 300 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym gotowane 300 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SO2) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą duszone 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SO2) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą duszone 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem gotowane 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 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) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Papryka świeża 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml Miód 25 g Sałata masłowa 10 g	
	Pn	Mus owocowy 100 g		Mus owocowy 100g 100 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml Ser żółty 20 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2664.33 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz ogółem: 87.99 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.98 g; Sól: 9.25 g; Sód: 2525.15 mg; Błonnik: 27.91 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 37.72 Por; Potas: 3151.18 mg; Wapń: 686.93 mg; Fosfor: 1307.21 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 331.10 mg;	Kcal: 2439.07 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz ogółem: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; Kw. tł. nasycone: 35.01 g; Sól: 6.67 g; Sód: 1624.73 mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 32.07 Por; Potas: 2780.76 mg; Wapń: 710.88 mg; Fosfor: 1040.14 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 257.07 mg;	Kcal: 2289.47 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz ogółem: 70.02 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; Kw. tł. nasycone: 24.06 g; Sól: 6.67 g; Sód: 1622.93 mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 50.72 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2775.76 mg; Wapń: 710.88 mg; Fosfor: 1037.74 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 256.87 mg;	Kcal: 2895.30 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz ogółem: 109.68 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; Kw. tł. nasycone: 50.28 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1755.51 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 60.72 g; WW: 37.55 Por; Potas: 2969.22 mg; Wapń: 741.76 mg; Fosfor: 1175.84 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 299.37 mg;	Kcal: 1840.44 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz ogółem: 77.88 g; Węglowodany ogółem: 221.80 g; Kw. tł. nasycone: 25.80 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1946.76 mg; Błonnik: 23.02 g; W tym cukry: 40.44 g; WW: 22.24 Por; Potas: 2898.25 mg; Wapń: 761.83 mg; Fosfor: 1088.62 mg; Żelazo: 12.13 mg; Magnez: 348.89 mg;	Kcal: 2960.63 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz ogółem: 124.97 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; Kw. tł. nasycone: 53.42 g; Sól: 10.14 g; Sód: 2732.15 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 49.85 g; WW: 36.39 Por; Potas: 3471.59 mg; Wapń: 997.46 mg; Fosfor: 1665.59 mg; Żelazo: 17.34 mg; Magnez: 490.91 mg;	Kcal: 2407.37 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz ogółem: 71.48 g; Węglowodany ogółem: 371.73 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1912.68 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 37.79 g; WW: 37.28 Por; Potas: 2622.83 mg; Wapń: 278.98 mg; Fosfor: 950.35 mg; Żelazo: 12.71 mg; Magnez: 285.46 mg;	Kcal: 650.01 kcal; Białko ogółem: 31.90 g; Tłuszcz ogółem: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 98.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.31 g; Sól: 2.63 g; Sód: 380.93 mg; Błonnik: 3.54 g; W tym cukry: 27.93 g; WW: 9.99 Por; Potas: 611.02 mg; Wapń: 381.91 mg; Fosfor: 393.84 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 47.86 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
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka miłchalowej 20 g (<i>GLU</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Sżpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka miłchalowej 20 g (<i>GLU</i>)
	II S				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka miłchalowej 20 g (<i>GLU</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Banan 1 szt		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka miłchalowej 20 g (<i>GLU</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sżyncel mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka żydowska 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 150 g (<i>MLE</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 100 g (<i>MLE</i>) Surówka żydowska 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 150 g (<i>MLE</i>) Surówka żydowska 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Sżyncel mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml	
	P	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g		Jabłko gotowane w sosie waniliowym 150 g	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g			Jabłko gotowane na mleku roślinnym o smaku waniliowym 200 g (<i>SOJ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)
Ph		Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Sżynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Sok owocowy 200ml 1 szt	Roszponka 20 g Chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Sżynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Herbata ziołowa b/c 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 2341.29 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz ogółem: 100.69 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Kw. tł. nasycone: 44.93 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1482.90 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 69.78 g; WW: 28.45 Por; Potas: 3072.58 mg; Wapń: 264.41 mg; Fosfor: 695.03 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 213.28 mg;	Kcal: 1947.86 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz ogółem: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; Kw. tł. nasycone: 33.78 g; Sól: 4.14 g; Sód: 872.86 mg; Błonnik: 23.72 g; W tym cukry: 66.16 g; WW: 29.08 Por; Potas: 2892.87 mg; Wapń: 186.70 mg; Fosfor: 549.13 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 156.15 mg;	Kcal: 1754.48 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz ogółem: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 4.13 g; Sód: 869.94 mg; Błonnik: 22.72 g; W tym cukry: 58.10 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2820.54 mg; Wapń: 180.72 mg; Fosfor: 541.09 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 154.28 mg;	Kcal: 2577.64 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz ogółem: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; Kw. tł. nasycone: 48.69 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1112.34 mg; Błonnik: 29.28 g; W tym cukry: 113.47 g; WW: 38.94 Por; Potas: 3744.43 mg; Wapń: 203.78 mg; Fosfor: 595.73 mg; Żelazo: 5.73 mg; Magnez: 223.95 mg;	Kcal: 1464.67 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Tłuszcz ogółem: 61.96 g; Węglowodany ogółem: 183.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.55 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1195.74 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 65.91 g; WW: 18.38 Por; Potas: 2984.33 mg; Wapń: 307.12 mg; Fosfor: 621.33 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 112.69 mg;	Kcal: 2599.83 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 113.67 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; Kw. tł. nasycone: 57.24 g; Sól: 8.57 g; Sód: 2010.32 mg; Błonnik: 43.28 g; W tym cukry: 76.53 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4283.98 mg; Wapń: 392.82 mg; Fosfor: 1107.44 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 376.93 mg;	Kcal: 1758.32 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz ogółem: 53.68 g; Węglowodany ogółem: 259.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 4.44 g; Sód: 876.94 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 62.14 g; WW: 26.06 Por; Potas: 2753.30 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 457.56 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 135.21 mg;	Kcal: 649.27 kcal; Białko ogółem: 30.27 g; Tłuszcz ogółem: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 95.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.63 g; Sól: 3.27 g; Sód: 639.53 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 9.56 Por; Potas: 639.80 mg; Wapń: 531.31 mg; Fosfor: 430.78 mg; Żelazo: 1.54 mg; Magnez: 56.72 mg;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-09 środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Rukola 20 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
	II ś				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (<i>MLE, SOZ</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (<i>MLE, SOZ</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (<i>MLE, SOZ</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (<i>MLE, SOZ</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml Ziemniaki z zieleciną 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml Ziemniaki z zieleciną 200 g	Ryż na sypko z musem jabłkowym 200 g Sos na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Mus owocowy 100g 100 g Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Mus owocowy 100 g Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Łazanki z białej i kiszonej kapusty z pieczarkami duszone 100 g (<i>GLU</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mix sałat 20 g Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/laktozy i b/c 250 ml (<i>GLU</i>)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>)
	Pł	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Cykorja 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt b/laktozy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	
		Kcal: 2151.49 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz ogółem: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; Kw. tł. nasycone: 30.31 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1081.06 mg; Błonnik: 21.81 g; W tym cukry: 67.17 g; WW: 31.35 Por; Potas: 2201.42 mg; Wapń: 707.62 mg; Fosfor: 783.46 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 180.88 mg;	Kcal: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz ogółem: 79.89 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; Kw. tł. nasycone: 40.07 g; Sól: 4.69 g; Sód: 818.45 mg; Błonnik: 14.83 g; W tym cukry: 59.29 g; WW: 31.69 Por; Potas: 1953.39 mg; Wapń: 643.66 mg; Fosfor: 651.79 mg; Żelazo: 3.70 mg; Magnez: 127.97 mg;	Kcal: 2182.02 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz ogółem: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; Kw. tł. nasycone: 29.13 g; Sól: 4.68 g; Sód: 816.65 mg; Błonnik: 14.83 g; W tym cukry: 59.17 g; WW: 31.67 Por; Potas: 1948.39 mg; Wapń: 647.80 mg; Fosfor: 649.39 mg; Żelazo: 3.68 mg; Magnez: 127.77 mg;	Kcal: 2647.69 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 87.53 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; Kw. tł. nasycone: 50.49 g; Sól: 5.45 g; Sód: 921.10 mg; Błonnik: 19.64 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 36.35 Por; Potas: 2100.37 mg; Wapń: 647.80 mg; Fosfor: 636.42 mg; Żelazo: 3.85 mg; Magnez: 124.33 mg;	Kcal: 1239.27 kcal; Białko ogółem: 66.65 g; Tłuszcz ogółem: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 150.54 g; Kw. tł. nasycone: 21.57 g; Sól: 4.06 g; Sód: 866.05 mg; Błonnik: 20.56 g; W tym cukry: 43.75 g; WW: 15.18 Por; Potas: 3133.65 mg; Wapń: 618.01 mg; Fosfor: 989.21 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 235.66 mg;	Kcal: 2178.93 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz ogółem: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 262.75 g; Kw. tł. nasycone: 39.90 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1421.09 mg; Błonnik: 34.11 g; W tym cukry: 56.04 g; WW: 26.45 Por; Potas: 4164.05 mg; Wapń: 680.98 mg; Fosfor: 1251.01 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 337.70 mg;	Kcal: 2004.23 kcal; Białko ogółem: 55.90 g; Tłuszcz ogółem: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.88 g; Sód: 605.36 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 32.44 Por; Potas: 1514.91 mg; Wapń: 115.03 mg; Fosfor: 295.81 mg; Żelazo: 3.56 mg; Magnez: 75.35 mg;	Kcal: 898.29 kcal; Białko ogółem: 59.91 g; Tłuszcz ogółem: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 95.80 g; Kw. tł. nasycone: 22.31 g; Sól: 3.74 g; Sód: 575.65 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 27.16 g; WW: 9.68 Por; Potas: 608.27 mg; Wapń: 554.39 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 52.82 mg;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Musztarda 15 g (GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Musztarda 7 g (GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Musztarda 15 g (GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	II ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Cwikła 150 g Ziemniaki z zielenią 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zielenina 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zielenina 200 g Kompot owocowy 200 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Ziemniaki z zielenią 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Ziemniaki z zielenią 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zielenina 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kefir 200g 1 szt (MLE) Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kefir 200g 1 szt (MLE)	Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kefir b/laktozy 200g 1 szt (MLE)
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójkąt 2 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 150 ml (MLE) Rukola 10 g Szynekówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE)
Pt	Gruszka gotowana w sosie czekoladowym 130 g (MLE)	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykem 20 g (SOJ) Cykorcia 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykem 20 g (SOJ) Cykorcia 10 g Herbata b/c 200 ml	Gruszka gotowana w sosie czekoladowym na mleku roślinnym 130 g (SOJ, MLE)	
	Kcal: 2958.68 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz ogółem: 115.41 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; Kw. tł. nasycone: 49.40 g; Sól: 8.49 g; Sód: 1913.01 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 99.43 g; WW: 36.01 Por; Potas: 3592.67 mg; Wapń: 793.23 mg; Fosfor: 1233.28 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 296.17 mg;	Kcal: 2581.58 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz ogółem: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; Kw. tł. nasycone: 44.25 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1838.62 mg; Błonnik: 26.77 g; W tym cukry: 115.42 g; WW: 34.63 Por; Potas: 4929.23 mg; Wapń: 760.59 mg; Fosfor: 1337.16 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 315.08 mg;	Kcal: 2407.05 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz ogółem: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; Kw. tł. nasycone: 33.17 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1824.84 mg; Błonnik: 26.03 g; W tym cukry: 114.48 g; WW: 34.44 Por; Potas: 4868.20 mg; Wapń: 750.09 mg; Fosfor: 1325.04 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 311.34 mg;	Kcal: 3094.00 kcal; Białko ogółem: 148.68 g; Tłuszcz ogółem: 105.29 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; Kw. tł. nasycone: 56.47 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2080.26 mg; Błonnik: 27.12 g; W tym cukry: 128.98 g; WW: 40.20 Por; Potas: 5248.26 mg; Wapń: 760.58 mg; Fosfor: 1338.44 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 341.67 mg;	Kcal: 1606.81 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz ogółem: 64.79 g; Węglowodany ogółem: 162.59 g; Kw. tł. nasycone: 31.30 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1899.83 mg; Błonnik: 20.06 g; W tym cukry: 60.23 g; WW: 16.30 Por; Potas: 3464.80 mg; Wapń: 757.78 mg; Fosfor: 1295.97 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 294.44 mg;	Kcal: 3104.52 kcal; Białko ogółem: 141.29 g; Tłuszcz ogółem: 150.12 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; Kw. tł. nasycone: 70.99 g; Sól: 11.76 g; Sód: 2466.09 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 41.07 g; WW: 30.65 Por; Potas: 3954.89 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1514.28 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 407.53 mg;	Kcal: 2345.56 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz ogółem: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; Kw. tł. nasycone: 22.77 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1625.61 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 102.82 g; WW: 34.24 Por; Potas: 4078.21 mg; Wapń: 285.94 mg; Fosfor: 858.04 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 250.74 mg;	Kcal: 567.10 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz ogółem: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 76.71 g; Kw. tł. nasycone: 14.85 g; Sól: 3.12 g; Sód: 438.68 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 25.17 g; WW: 7.70 Por; Potas: 456.36 mg; Wapń: 342.68 mg; Fosfor: 308.60 mg; Żelazo: 0.50 mg; Magnez: 38.80 mg;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 40 g (JAI, RYB, MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAI, GOR) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z jajka 100 g (JAI, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z tuńczyka 50 g (JAI, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Szynka staropolska 20 g (SOJ) Roszponka 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z tuńczyka 50 g (JAI, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Roszponka 10 g	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Bułka grahamka 0,5 szt (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g
	II ś					Sok pomidorowy łagodny 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAI, RYB, MLE)		
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL) Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAI, RYB) Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAI, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAI, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAI, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Woda z cytryną 200 ml Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAI, RYB) Dynia gotowana 150 g Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAI, RYB) Dynia gotowana 150 g Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAI, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Galaretka owocowa z biszkoptami 200 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)							Galaretka owocowa 200 g
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kukinią i ciemnoczerwymi 100 g (GLU, SEL) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Leczo warzywne z kukinią i ciemnoczerwymi 100 g (GLU, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Leczo warzywne z kukinią i ciemnoczerwymi 100 g (GLU, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykoria 10 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata z cukrem 200 ml Sałata masłowa 10 g	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt
		Kcal: 2287.54 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz ogółem: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; Kw. tł. nasycone: 31.17 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1468.54 mg; Błonnik: 29.17 g; W tym cukry: 51.40 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3626.64 mg; Wapń: 549.45 mg; Fosfor: 1125.95 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 274.25 mg;	Kcal: 2223.67 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; Kw. tł. nasycone: 39.34 g; Sól: 4.73 g; Sód: 853.64 mg; Błonnik: 18.92 g; W tym cukry: 44.09 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2350.35 mg; Wapń: 555.82 mg; Fosfor: 636.70 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 140.61 mg;	Kcal: 2113.65 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.74 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; Kw. tł. nasycone: 29.47 g; Sól: 4.87 g; Sód: 837.31 mg; Błonnik: 17.95 g; W tym cukry: 41.93 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2195.63 mg; Wapń: 541.14 mg; Fosfor: 618.26 mg; Żelazo: 4.29 mg; Magnez: 132.55 mg;	Kcal: 2736.17 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz ogółem: 100.04 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; Kw. tł. nasycone: 48.13 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1190.95 mg; Błonnik: 20.29 g; W tym cukry: 51.35 g; WW: 34.74 Por; Potas: 2309.27 mg; Wapń: 589.19 mg; Fosfor: 703.39 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 152.13 mg;	Kcal: 1434.58 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 173.25 g; Kw. tł. nasycone: 22.62 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1058.51 mg; Błonnik: 27.66 g; W tym cukry: 34.16 g; WW: 17.40 Por; Potas: 2784.08 mg; Wapń: 490.50 mg; Fosfor: 784.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 221.12 mg;	Kcal: 2748.73 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz ogółem: 119.43 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 52.45 g; Sól: 9.92 g; Sód: 2408.21 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 38.62 g; WW: 30.86 Por; Potas: 4361.48 mg; Wapń: 925.44 mg; Fosfor: 1655.30 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 400.09 mg;	Kcal: 1528.67 kcal; Białko ogółem: 61.85 g; Tłuszcz ogółem: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 237.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.06 g; Sól: 3.94 g; Sód: 733.02 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 32.06 g; WW: 24.02 Por; Potas: 2166.77 mg; Wapń: 194.18 mg; Fosfor: 416.66 mg; Żelazo: 5.53 mg; Magnez: 142.71 mg;	Kcal: 622.37 kcal; Białko ogółem: 25.68 g; Tłuszcz ogółem: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 89.35 g; Kw. tł. nasycone: 12.21 g; Sól: 2.94 g; Sód: 452.10 mg; Błonnik: 3.77 g; W tym cukry: 26.67 g; WW: 8.99 Por; Potas: 605.36 mg; Wapń: 378.74 mg; Fosfor: 368.14 mg; Żelazo: 1.03 mg; Magnez: 46.59 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
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica hani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 80 g Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Mix salat 10 g	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 80 g Mix salat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica hani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziolowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix salat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziolowa 200 ml Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
	II Ś				Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Suchary 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml		Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Suchary 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z zielonina 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos brokułowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Schab gotowany na parze 100 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Sos brokułowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Schab gotowany na parze 100 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos brokułowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kalaflor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zielonina 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zielonina 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Koktajl owocowy 200 ml (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Mix salat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 20 g Herbata owocowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>)
	Pn	Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Banan 1 szt	
		Kcal: 2720.80 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz ogółem: 106.03 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Kw. tł. nasycone: 50.28 g; Sól: 7.30 g; Sód: 1492.29 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 62.45 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3499.59 mg; Wapń: 582.91 mg; Fosfor: 1041.03 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 295.71 mg;	Kcal: 2389.01 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz ogółem: 85.02 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Kw. tł. nasycone: 48.92 g; Sól: 6.20 g; Sód: 969.51 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 56.44 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3508.61 mg; Wapń: 474.45 mg; Fosfor: 747.43 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 192.27 mg;	Kcal: 2239.41 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz ogółem: 68.52 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.97 g; Sól: 6.20 g; Sód: 967.71 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 56.32 g; WW: 30.25 Por; Potas: 3503.61 mg; Wapń: 471.25 mg; Fosfor: 745.03 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 192.07 mg;	Kcal: 2889.76 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz ogółem: 109.28 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; Kw. tł. nasycone: 60.87 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1179.17 mg; Błonnik: 27.28 g; W tym cukry: 118.33 g; WW: 37.38 Por; Potas: 4383.83 mg; Wapń: 505.01 mg; Fosfor: 818.23 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 263.17 mg;	Kcal: 1431.38 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 56.33 g; Węglowodany ogółem: 145.06 g; Kw. tł. nasycone: 28.84 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1022.59 mg; Błonnik: 18.99 g; W tym cukry: 39.33 g; WW: 14.70 Por; Potas: 2998.33 mg; Wapń: 462.58 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 217.64 mg;	Kcal: 2753.28 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz ogółem: 121.19 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; Kw. tł. nasycone: 57.87 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1690.15 mg; Błonnik: 34.24 g; W tym cukry: 82.20 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4513.63 mg; Wapń: 559.16 mg; Fosfor: 1228.89 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 412.94 mg;	Kcal: 1904.84 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz ogółem: 51.65 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.14 g; Sól: 4.86 g; Sód: 848.50 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 81.60 g; WW: 28.93 Por; Potas: 3823.67 mg; Wapń: 212.64 mg; Fosfor: 534.47 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 222.65 mg;	Kcal: 592.69 kcal; Białko ogółem: 26.74 g; Tłuszcz ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 96.00 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 2.58 g; Sód: 451.80 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.90 g; WW: 9.64 Por; Potas: 567.54 mg; Wapń: 356.82 mg; Fosfor: 319.21 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.91 mg;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</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 dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z marchewki gotowanej 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>)
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml Jabłko gotowane 1 szt		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Herbata b/c 200 ml Jabłko gotowane 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze 100 g Sos potrawkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml		Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k, b/s 100 g Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 100 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone 100 g Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Sałatka szwedzka 150 g (<i>GLU</i>) Kasza kuskus 200 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (<i>MLE</i>)				Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 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 jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa b/c 200 ml Szpinak baby 10 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Szynka zielonogórska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)
	Ph	Jogurt truskawkowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 10 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt truskawkowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	
		Kcal: 2289.38 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz ogółem: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; Kw. tł. nasycone: 41.25 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1639.51 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 32.15 Por; Potas: 2023.67 mg; Wapń: 296.86 mg; Fosfor: 756.26 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 200.07 mg;	Kcal: 2587.73 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz ogółem: 103.20 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; Kw. tł. nasycone: 44.86 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1186.14 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 54.58 g; WW: 34.55 Por; Potas: 2304.33 mg; Wapń: 448.68 mg; Fosfor: 664.35 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 253.93 mg;	Kcal: 2381.67 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz ogółem: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; Kw. tł. nasycone: 33.68 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1179.50 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 52.67 g; WW: 33.86 Por; Potas: 2123.81 mg; Wapń: 428.15 mg; Fosfor: 640.53 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 243.80 mg;	Kcal: 3137.04 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz ogółem: 124.25 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; Kw. tł. nasycone: 60.76 g; Sól: 8.07 g; Sód: 1897.94 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 87.45 g; WW: 41.76 Por; Potas: 2510.41 mg; Wapń: 541.19 mg; Fosfor: 811.35 mg; Żelazo: 12.50 mg; Magnez: 264.58 mg;	Kcal: 1590.54 kcal; Białko ogółem: 60.63 g; Tłuszcz ogółem: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; Kw. tł. nasycone: 24.39 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1145.19 mg; Błonnik: 19.59 g; W tym cukry: 39.44 g; WW: 19.79 Por; Potas: 1916.98 mg; Wapń: 388.26 mg; Fosfor: 669.12 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 259.83 mg;	Kcal: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz ogółem: 85.80 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 45.81 g; Sól: 9.15 g; Sód: 2068.71 mg; Błonnik: 32.17 g; W tym cukry: 64.05 g; WW: 29.83 Por; Potas: 2457.71 mg; Wapń: 409.66 mg; Fosfor: 1026.30 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 267.93 mg;	Kcal: 2140.68 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.99 g; Sól: 7.02 g; Sód: 1796.09 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 32.47 Por; Potas: 1800.63 mg; Wapń: 231.38 mg; Fosfor: 532.70 mg; Żelazo: 6.97 mg; Magnez: 198.03 mg;	Kcal: 735.23 kcal; Białko ogółem: 37.38 g; Tłuszcz ogółem: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 106.88 g; Kw. tł. nasycone: 13.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 572.70 mg; Błonnik: 5.02 g; W tym cukry: 28.61 g; WW: 10.69 Por; Potas: 722.40 mg; Wapń: 548.99 mg; Fosfor: 464.79 mg; Żelazo: 1.89 mg; Magnez: 59.50 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

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