

		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
16.06.2025 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 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>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 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>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 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>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Jabłko 1 szt Papryka świeża 60 g Pomidory koktajlowe 20 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 Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Miód sztokowy 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś				Budyń waniliowy z owocami 200 ml (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 30 g		Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 30 g		
	Obiad	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Kotlet jajeczny smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pieczarkowy 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka Ciesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa przecierana z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa przecierana z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa przecierana z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka Ciesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Ciesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa przecierana z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet jajeczny smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pieczarkowy b/ml 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem b/laktozy 150 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Galaretka z brzoskwinia 200 g	Galaretka z brzoskwinia 200 g				Galaretka z gruszką b/c 200 g Paluszki 15 g (<i>GLU, SEZ</i>)	Galaretka z brzoskwinia 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Miód sztokowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Serek Tartare 20g 2 szt (<i>MLE</i>) Miód sztokowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Serek Tartare 20g 2 szt (<i>MLE</i>) Miód sztokowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Serek Tartare 20g 2 szt (<i>MLE</i>) Miód sztokowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Serek Tartare 20g 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Ser żółty b/laktozy 50 g (<i>MLE</i>) Miód sztokowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata owocowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g (<i>SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	
		Kcal: 2205.64 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz ogółem: 95.87 g; Węglowodany ogółem: 268.55 g; Kw. tł. nasycone: 36.90 g; Sól: 7.53 g; Sód: 2125.60 mg; Błonnik: 27.75 g; W tym cukry: 48.49 g; WW: 27.04 Por; Potas: 3080.49 mg; Wapń: 861.78 mg; Fosfor: 1117.85 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 281.00 mg;	Kcal: 1904.36 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 245.09 g; Kw. tł. nasycone: 40.70 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1016.36 mg; Błonnik: 15.82 g; W tym cukry: 35.37 g; WW: 24.58 Por; Potas: 2387.68 mg; Wapń: 655.63 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 145.06 mg;	Kcal: 1754.76 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz ogółem: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 244.95 g; Kw. tł. nasycone: 29.76 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1014.56 mg; Błonnik: 15.82 g; W tym cukry: 35.25 g; WW: 24.56 Por; Potas: 2382.68 mg; Wapń: 653.23 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 144.86 mg;	Kcal: 2377.40 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz ogółem: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; Kw. tł. nasycone: 48.08 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1241.74 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 66.37 g; WW: 32.12 Por; Potas: 2937.52 mg; Wapń: 923.38 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 200.36 mg;	Kcal: 1308.47 kcal; Białko ogółem: 59.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 139.74 g; Kw. tł. nasycone: 25.01 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1026.95 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 14.07 Por; Potas: 2970.65 mg; Wapń: 911.03 mg; Fosfor: 1380.71 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 219.60 mg;	Kcal: 2328.94 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz ogółem: 94.16 g; Węglowodany ogółem: 280.77 g; Kw. tł. nasycone: 44.24 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2148.16 mg; Błonnik: 36.98 g; W tym cukry: 60.92 g; WW: 28.30 Por; Potas: 4346.44 mg; Wapń: 911.03 mg; Fosfor: 1380.71 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 353.84 mg;	Kcal: 1760.79 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 229.83 g; Kw. tł. nasycone: 18.28 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1179.62 mg; Błonnik: 13.96 g; W tym cukry: 22.69 g; WW: 23.11 Por; Potas: 1727.98 mg; Wapń: 509.26 mg; Fosfor: 562.30 mg; Żelazo: 4.57 mg; Magnez: 111.50 mg;	Kcal: 605.45 kcal; Białko ogółem: 27.71 g; Tłuszcz ogółem: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 113.29 g; Kw. tł. nasycone: 7.03 g; Sól: 2.48 g; Sód: 384.68 mg; Błonnik: 4.31 g; W tym cukry: 27.52 g; WW: 11.42 Por; Potas: 596.96 mg; Wapń: 367.58 mg; Fosfor: 338.70 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 45.90 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	
17.06.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (JAJ) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Miód 25 g Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (JAJ) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (JAJ) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (JAJ) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Ogórek świeży 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (JAJ) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Ogórek świeży 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Schab pieczony- wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Miód 25 g Mixsałat 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Herbata z cukrem 200 ml	Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Fromage 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 20 g Herbata ziołowa 200 ml Cykoria 10 g Ser biały - plaster 20 g (MLE)	
	II Ś	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (SOJ) Cykoria 10 g Herbata ziołowa 200 ml				Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (SOJ) Cykoria 10 g Herbata ziołowa 200 ml			
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet panierowany z piersi kurczaka smażony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Groszek gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml			Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą b/ml 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Groszek gotowany na parze 150g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Arbuz 100 g Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)						Arbuz 100 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Dżem diabetyczny 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Poledwica Jana 20 g Serek Tartare 20g 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml	
Pn	Sok owocowy 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Sok owocowy 1 szt		
	Kcal: 2065.64 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz ogółem: 75.99 g; Węglowodany ogółem: 250.90 g; Kw. tł. nasycone: 38.97 g; Sól: 4.31 g; Sód: 942.75 mg; Błonnik: 18.95 g; W tym cukry: 79.27 g; WW: 25.19 Por; Potas: 3313.58 mg; Wapń: 579.19 mg; Fosfor: 1094.02 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 244.39 mg;	Kcal: 1981.53 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz ogółem: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; Kw. tł. nasycone: 36.96 g; Sól: 3.37 g; Sód: 897.30 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 70.40 g; WW: 27.01 Por; Potas: 2846.38 mg; Wapń: 531.29 mg; Fosfor: 842.06 mg; Żelazo: 6.39 mg; Magnez: 168.87 mg;	Kcal: 1831.93 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.37 g; Sód: 895.50 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 70.28 g; WW: 26.99 Por; Potas: 2841.38 mg; Wapń: 528.09 mg; Fosfor: 839.66 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 168.67 mg;	Kcal: 2495.50 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz ogółem: 91.48 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Kw. tł. nasycone: 54.15 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1261.46 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2925.20 mg; Wapń: 556.93 mg; Fosfor: 876.50 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 175.33 mg;	Kcal: 1407.74 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.18 g; Węglowodany ogółem: 175.38 g; Kw. tł. nasycone: 26.86 g; Sól: 2.69 g; Sód: 553.87 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 62.25 g; WW: 17.48 Por; Potas: 2956.17 mg; Wapń: 603.61 mg; Fosfor: 974.18 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 222.31 mg;	Kcal: 2493.27 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz ogółem: 110.78 g; Węglowodany ogółem: 275.90 g; Kw. tł. nasycone: 63.40 g; Sól: 7.22 g; Sód: 1467.86 mg; Błonnik: 35.22 g; W tym cukry: 59.33 g; WW: 27.60 Por; Potas: 4076.99 mg; Wapń: 672.55 mg; Fosfor: 1448.49 mg; Żelazo: 13.15 mg; Magnez: 367.63 mg;	Kcal: 1784.32 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz ogółem: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 249.28 g; Kw. tł. nasycone: 16.80 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1057.60 mg; Błonnik: 21.85 g; W tym cukry: 50.91 g; WW: 24.91 Por; Potas: 2582.76 mg; Wapń: 345.05 mg; Fosfor: 737.11 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 146.65 mg;	Kcal: 670.65 kcal; Białko ogółem: 30.36 g; Tłuszcz ogółem: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 87.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.55 g; Sól: 2.34 g; Sód: 679.11 mg; Błonnik: 3.10 g; W tym cukry: 27.03 g; WW: 8.79 Por; Potas: 583.92 mg; Wapń: 388.69 mg; Fosfor: 395.44 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 56.71 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
18.06.2025 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Połedwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Połedwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Połedwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Połedwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Połedwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem diabetyczny szt -25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Połedwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g
	II ś					Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z łaną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron penne ze szpinakiem i serem żółtym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron penne ze szpinakiem i serem białym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dynia duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron penne ze szpinakiem i serem białym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dynia duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron penne ze szpinakiem i serem białym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dynia duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron penne ze szpinakiem i serem białym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Dynia duszona 150 g (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Makaron penne ze szpinakiem i serem żółtym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Zupa pieczarkowa z łaną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Dynia duszona 150 g (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron penne ze szpinakiem i serem białym b/laktozy 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dynia duszona 150 g (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kasza jagłana gotowana na mleku z musem jabłkowym 200 g					Kasza jagłana gotowana na mleku ze świeżym jabłkiem 200 g	Kasza jagłana gotowana na mleku roślinnym z musem jabłkowym 200 g	
	Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Miód 25 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rukola 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Serek Deliser 2 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) 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 hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Herbata owocowa 200 ml	Połedwica z kurcząt 20 g (SOJ) Pasta twarogowa z zieleciną 30 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20g Herbata malinowa 200 ml Sałata masłowa 8 g
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100g 1 szt			Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2275.11 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz ogółem: 79.98 g; Węglowodany ogółem: 253.77 g; Kw. tł. nasycone: 36.40 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1333.70 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 46.11 g; WW: 25.45 Por; Potas: 1917.01 mg; Wapń: 577.72 mg; Fosfor: 1071.47 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 272.92 mg;	Kcal: 2217.36 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz ogółem: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1353.68 mg; Błonnik: 19.43 g; W tym cukry: 39.26 g; WW: 26.70 Por; Potas: 1900.59 mg; Wapń: 629.38 mg; Fosfor: 900.84 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 233.58 mg;	Kcal: 2067.76 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 265.52 g; Kw. tł. nasycone: 23.61 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1351.88 mg; Błonnik: 19.43 g; W tym cukry: 39.14 g; WW: 26.68 Por; Potas: 1895.59 mg; Wapń: 626.18 mg; Fosfor: 898.44 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 233.38 mg;	Kcal: 2718.47 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz ogółem: 97.19 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; Kw. tł. nasycone: 52.86 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1640.96 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 48.25 g; WW: 31.47 Por; Potas: 1973.85 mg; Wapń: 652.36 mg; Fosfor: 912.02 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 242.84 mg;	Kcal: 1698.34 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 149.77 g; Kw. tł. nasycone: 30.16 g; Sól: 4.43 g; Sód: 949.94 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 43.79 g; WW: 15.05 Por; Potas: 2415.84 mg; Wapń: 751.72 mg; Fosfor: 1380.54 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 248.17 mg;	Kcal: 2605.16 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz ogółem: 111.58 g; Węglowodany ogółem: 257.19 g; Kw. tł. nasycone: 51.60 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1692.78 mg; Błonnik: 33.81 g; W tym cukry: 32.97 g; WW: 25.88 Por; Potas: 2829.38 mg; Wapń: 751.72 mg; Fosfor: 1380.54 mg; Żelazo: 17.05 mg; Magnez: 404.00 mg;	Kcal: 2252.77 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz ogółem: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; Kw. tł. nasycone: 17.03 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1281.98 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 52.13 g; WW: 27.74 Por; Potas: 2042.92 mg; Wapń: 459.34 mg; Fosfor: 768.48 mg; Żelazo: 11.65 mg; Magnez: 233.71 mg;	Kcal: 665.01 kcal; Białko ogółem: 31.14 g; Tłuszcz ogółem: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 105.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 3.03 g; Sód: 380.75 mg; Błonnik: 4.49 g; W tym cukry: 26.97 g; WW: 10.63 Por; Potas: 600.81 mg; Wapń: 383.56 mg; Fosfor: 363.83 mg; Żelazo: 1.38 mg; Magnez: 50.24 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
19.06.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galejeta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek trójkąt ziołowy/ z szynką 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galejeta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa liść 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Galejeta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa liść 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galejeta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa liść 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Galejeta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Galejeta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa liść 10 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 200 ml Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE)
	II ś				Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE) Mus z truskawek 50 g		Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE) Mus z truskawek 50 g		
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy (z piersi kurczaka) z kapustą 120 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka 150 g (SEL, SO2) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy (z piersi kurczaka) z kapustą 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka 150 g (SEL, SO2) Brokuł gotowany na parze 150 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU)	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU)			Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU) Kiwi 1 szt	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU)	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Masło 20 g (MLE) Dżem diabetyczny szt - 25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z białej fasoli 50 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z marchewki gotowanej 30 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL)
	Pr	Kisiel owocowy 200 ml			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
		Kcal: 2283.32 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.69 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; Kw. tł. nasycone: 38.09 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1462.61 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 91.55 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3644.58 mg; Wapń: 547.99 mg; Fosfor: 1256.85 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 283.24 mg;	Kcal: 2170.09 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz ogółem: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; Kw. tł. nasycone: 42.85 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1051.87 mg; Błonnik: 16.02 g; W tym cukry: 74.30 g; WW: 28.79 Por; Potas: 2802.76 mg; Wapń: 523.98 mg; Fosfor: 994.73 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 169.79 mg;	Kcal: 2020.49 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz ogółem: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1050.07 mg; Błonnik: 16.02 g; W tym cukry: 74.18 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2797.76 mg; Wapń: 520.78 mg; Fosfor: 992.33 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 169.59 mg;	Kcal: 2870.94 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz ogółem: 95.26 g; Węglowodany ogółem: 397.52 g; Kw. tł. nasycone: 54.19 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1299.13 mg; Błonnik: 20.93 g; W tym cukry: 85.17 g; WW: 39.91 Por; Potas: 3371.24 mg; Wapń: 778.80 mg; Fosfor: 1292.99 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 219.77 mg;	Kcal: 1321.22 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 48.72 g; Węglowodany ogółem: 147.28 g; Kw. tł. nasycone: 23.47 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1112.03 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 58.71 g; WW: 14.94 Por; Potas: 3490.11 mg; Wapń: 549.28 mg; Fosfor: 1125.69 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 259.40 mg;	Kcal: 2853.36 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz ogółem: 100.78 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; Kw. tł. nasycone: 53.70 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1966.22 mg; Błonnik: 39.18 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 38.15 Por; Potas: 5146.41 mg; Wapń: 925.06 mg; Fosfor: 1918.02 mg; Żelazo: 13.56 mg; Magnez: 455.74 mg;	Kcal: 1916.11 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz ogółem: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.06 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1093.18 mg; Błonnik: 17.40 g; W tym cukry: 57.40 g; WW: 27.37 Por; Potas: 2289.15 mg; Wapń: 456.54 mg; Fosfor: 707.05 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 136.07 mg;	Kcal: 669.83 kcal; Białko ogółem: 29.82 g; Tłuszcz ogółem: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 105.46 g; Kw. tł. nasycone: 13.39 g; Sól: 2.86 g; Sód: 573.62 mg; Błonnik: 4.04 g; W tym cukry: 35.44 g; WW: 10.66 Por; Potas: 632.87 mg; Wapń: 511.92 mg; Fosfor: 409.04 mg; Żelazo: 1.11 mg; Magnez: 51.99 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
20.06.2025 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1/2 (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1/2 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Pomarańcza 100 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Miód 25 g Serek Tartare 20g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>)
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką konserwową, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z brokuła z makaronem 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szpinak baby z pomidorkami i jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml				Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką konserwową, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Szpinak baby z pomidorkami i jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z brokuła z makaronem b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Szpinak baby z pomidorkami i jogurtem b/laktozy 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Paluszki 20 g (<i>GLU, SEZ</i>) Koktajl owocowy b/ml 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Banan 1/2 szt 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane kostka 20 g
	Pr	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 30 g Herbata owocowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2728.37 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz ogółem: 97.28 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.76 g; Sól: 8.47 g; Sód: 2319.09 mg; Błonnik: 35.24 g; W tym cukry: 95.81 g; WW: 36.67 Por; Potas: 4885.18 mg; Wapń: 990.65 mg; Fosfor: 1734.42 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 443.68 mg;	Kcal: 2298.48 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz ogółem: 61.67 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; Kw. tł. nasycone: 35.09 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1100.88 mg; Błonnik: 22.46 g; W tym cukry: 92.04 g; WW: 32.68 Por; Potas: 3653.73 mg; Wapń: 691.30 mg; Fosfor: 844.12 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 289.36 mg;	Kcal: 2145.08 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1099.08 mg; Błonnik: 22.04 g; W tym cukry: 97.28 g; WW: 33.86 Por; Potas: 3670.33 mg; Wapń: 693.70 mg; Fosfor: 866.72 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 293.76 mg;	Kcal: 2502.66 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz ogółem: 78.92 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 46.08 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1395.12 mg; Błonnik: 21.41 g; W tym cukry: 67.72 g; WW: 32.26 Por; Potas: 2960.87 mg; Wapń: 694.55 mg; Fosfor: 1573.35 mg; Żelazo: 14.53 mg; Magnez: 492.06 mg;	Kcal: 1703.36 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 236.11 g; Kw. tł. nasycone: 23.19 g; Sól: 6.29 g; Sód: 1728.21 mg; Błonnik: 33.20 g; W tym cukry: 56.49 g; WW: 23.80 Por; Potas: 4462.37 mg; Wapń: 1093.53 mg; Fosfor: 1573.35 mg; Żelazo: 14.53 mg; Magnez: 492.06 mg;	Kcal: 2767.33 kcal; Białko ogółem: 136.22 g; Tłuszcz ogółem: 114.04 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; Kw. tł. nasycone: 52.81 g; Sól: 10.05 g; Sód: 2637.03 mg; Błonnik: 41.96 g; W tym cukry: 70.63 g; WW: 32.13 Por; Potas: 4833.94 mg; Wapń: 911.90 mg; Fosfor: 1903.47 mg; Żelazo: 18.37 mg; Magnez: 520.78 mg;	Kcal: 2369.27 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.06 g; Węglowodany ogółem: 392.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1421.44 mg; Błonnik: 32.66 g; W tym cukry: 135.79 g; WW: 39.60 Por; Potas: 5055.42 mg; Wapń: 314.75 mg; Fosfor: 911.90 mg; Żelazo: 13.54 mg; Magnez: 443.39 mg;	Kcal: 605.68 kcal; Białko ogółem: 26.53 g; Tłuszcz ogółem: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 85.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 2.39 g; Sód: 451.48 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 34.39 g; WW: 8.55 Por; Potas: 569.38 mg; Wapń: 358.18 mg; Fosfor: 321.52 mg; Żelazo: 1.22 mg; Magnez: 45.78 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
21.06.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 40 g Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 20 g Miód 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>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Mix sałat 20 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Miód 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>) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 20 g Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Mix sałat 10 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>) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 20 g Szynka drobiowa gotowana 40 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Mixsałat 20 g Miód 25 g Pasta z ciecierzycy 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II ś				Jabłko gotowane 1 szt Budyń waniliowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		Jabłko 1 szt Budyń waniliowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<i>GLU</i>) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<i>GLU</i>) Marchewka gotowana na parze 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml		Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<i>GLU</i>) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Paluszki 20 g (<i>GLU, SEZ</i>)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Paluszki 20 g (<i>GLU, SEZ</i>)	Jogurt naturalny b/laktozy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Paluszki 20 g (<i>GLU, SEZ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (<i>JAJ</i>) Szynka michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Szinak baby 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szinak baby 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szinak baby 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 michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży 60 g Szinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Szinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>)
	Pn		Galaretka owocowa 200 g			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	
		Kcal: 2152.07 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz ogółem: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Kw. tł. nasycone: 32.65 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1219.84 mg; Blonnik: 29.52 g; W tym cukry: 45.82 g; WW: 28.45 Por; Potas: 2828.18 mg; Wapń: 282.18 mg; Fosfor: 867.57 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 218.22 mg;	Kcal: 2165.89 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz ogółem: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; Kw. tł. nasycone: 38.47 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1239.48 mg; Blonnik: 27.99 g; W tym cukry: 44.83 g; WW: 29.51 Por; Potas: 2774.62 mg; Wapń: 296.67 mg; Fosfor: 842.81 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 206.74 mg;	Kcal: 1973.36 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz ogółem: 65.91 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; Kw. tł. nasycone: 27.38 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1261.10 mg; Blonnik: 32.12 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3020.51 mg; Wapń: 322.55 mg; Fosfor: 1004.35 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 255.33 mg;	Kcal: 2533.72 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz ogółem: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; Kw. tł. nasycone: 46.48 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1508.48 mg; Blonnik: 36.44 g; W tym cukry: 84.84 g; WW: 34.04 Por; Potas: 3567.57 mg; Wapń: 555.23 mg; Fosfor: 1209.65 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 285.73 mg;	Kcal: 1281.29 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 136.93 g; Kw. tł. nasycone: 21.03 g; Sól: 2.98 g; Sód: 598.50 mg; Blonnik: 21.82 g; W tym cukry: 20.96 g; WW: 13.87 Por; Potas: 2460.49 mg; Wapń: 262.21 mg; Fosfor: 686.07 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 190.68 mg;	Kcal: 2331.59 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz ogółem: 92.23 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1656.41 mg; Blonnik: 37.99 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 29.37 Por; Potas: 3643.29 mg; Wapń: 550.30 mg; Fosfor: 1272.64 mg; Żelazo: 13.68 mg; Magnez: 335.05 mg;	Kcal: 1981.48 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz ogółem: 69.78 g; Węglowodany ogółem: 264.84 g; Kw. tł. nasycone: 16.28 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1188.04 mg; Blonnik: 29.30 g; W tym cukry: 35.19 g; WW: 26.71 Por; Potas: 2721.50 mg; Wapń: 218.86 mg; Fosfor: 818.23 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 209.48 mg;	Kcal: 666.36 kcal; Białko ogółem: 31.99 g; Tłuszcz ogółem: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 94.53 g; Kw. tł. nasycone: 13.31 g; Sól: 2.61 g; Sód: 562.95 mg; Blonnik: 3.31 g; W tym cukry: 33.20 g; WW: 9.49 Por; Potas: 679.83 mg; Wapń: 508.73 mg; Fosfor: 454.78 mg; Żelazo: 1.39 mg; Magnez: 55.30 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
22.06.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 2 szt (MLE) Papryka świeża 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) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane kostka 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane kostka 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane kostka 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 2 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Gruszka 1 szt Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Dżem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ)
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy zabelany 100 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia gotowana na parze 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml			Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia gotowana na parze 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)		Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Galereta drobiowa 50 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galereta drobiowa 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Galereta drobiowa 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galereta drobiowa 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Galereta drobiowa 50 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Galereta drobiowa 50 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Galereta drobiowa 50 g Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Szinak baby 10 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 30 g (MLE)
	Ph	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - pasta 20 g (MLE) Cykorcia 20 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Herbata z cukrem 200 ml	Podplomyki b/c 1 szt 2szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - pasta 20 g (MLE) Cykorcia 20 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2453.39 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz ogółem: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; Kw. tł. nasycone: 43.70 g; Sól: 8.19 g; Sód: 2423.11 mg; Błonnik: 29.15 g; W tym cukry: 75.59 g; WW: 32.91 Por; Potas: 3608.87 mg; Wapń: 932.33 mg; Fosfor: 1266.44 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 321.15 mg;	Kcal: 2442.91 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz ogółem: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; Kw. tł. nasycone: 41.98 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1081.83 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 70.45 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3497.58 mg; Wapń: 587.81 mg; Fosfor: 943.09 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 230.55 mg;	Kcal: 2293.31 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz ogółem: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; Kw. tł. nasycone: 31.04 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1080.03 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 70.33 g; WW: 34.49 Por; Potas: 3492.58 mg; Wapń: 584.61 mg; Fosfor: 940.69 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 230.35 mg;	Kcal: 2858.31 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz ogółem: 107.98 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; Kw. tł. nasycone: 57.06 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1346.55 mg; Błonnik: 27.00 g; W tym cukry: 86.85 g; WW: 38.02 Por; Potas: 3641.42 mg; Wapń: 631.09 mg; Fosfor: 1004.89 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 241.51 mg;	Kcal: 1605.01 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz ogółem: 70.36 g; Węglowodany ogółem: 167.92 g; Kw. tł. nasycone: 28.66 g; Sól: 6.70 g; Sód: 2414.89 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 35.96 g; WW: 16.92 Por; Potas: 2869.84 mg; Wapń: 742.31 mg; Fosfor: 1192.69 mg; Żelazo: 8.07 mg; Magnez: 289.62 mg;	Kcal: 2698.99 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz ogółem: 115.89 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; Kw. tł. nasycone: 61.70 g; Sól: 10.81 g; Sód: 2966.61 mg; Błonnik: 37.74 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 31.12 Por; Potas: 4146.82 mg; Wapń: 1175.33 mg; Fosfor: 1692.61 mg; Żelazo: 13.74 mg; Magnez: 437.59 mg;	Kcal: 2107.29 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.72 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 3.87 g; Sód: 934.23 mg; Błonnik: 28.75 g; W tym cukry: 69.37 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3195.08 mg; Wapń: 202.41 mg; Fosfor: 629.79 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 192.65 mg;	Kcal: 686.04 kcal; Białko ogółem: 35.30 g; Tłuszcz ogółem: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 79.49 g; Kw. tł. nasycone: 17.65 g; Sól: 3.07 g; Sód: 718.54 mg; Błonnik: 2.86 g; W tym cukry: 19.05 g; WW: 7.95 Por; Potas: 555.23 mg; Wapń: 556.98 mg; Fosfor: 513.46 mg; Żelazo: 1.25 mg; Magnez: 55.97 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
23.06.2025 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Marchew w słupkach 60g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1/2 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Marchew w słupkach 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1/2 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Marchew w słupkach 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20g Szynka z pierśnią indyczą 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>)
	II ś				Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)		Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)		
	Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Pieczony udziec z kurczaka w glazurze miodowo - musztardowej z czosnkiem 100 g (<i>GOR</i>) Ryż na sytko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 50 g (<i>MLE</i>) Ryż na sytko 200 g Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jogurtowy z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Ryż na sytko 200 g Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 50 g (<i>MLE</i>) Ryż na sytko 200 g Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Ryż na sytko 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sytko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos śmietanowy 50 g (<i>MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sytko 200 g Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos śmietanowy na śmietanie roślinnej 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Rukola 10 g Pasta z jajka 50g (<i>IAJ, GOR</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Rukola 10 g Pasta z jajka 50g (<i>IAJ, GOR</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Rukola 10 g Pasta z jajka 50g (<i>IAJ, GOR</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka 50g (<i>IAJ, GOR</i>) Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka 50g (<i>IAJ, GOR</i>) Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka 50g (<i>IAJ, GOR</i>) Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml Miód 25 g Cykorja 20 g
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2753.55 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz ogółem: 93.31 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; Kw. tł. nasycone: 42.99 g; Sól: 6.85 g; Sód: 1519.65 mg; Błonnik: 25.52 g; W tym cukry: 62.64 g; WW: 36.77 Por; Potas: 2498.49 mg; Wapń: 755.86 mg; Fosfor: 1254.72 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 281.95 mg;	Kcal: 2685.70 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz ogółem: 89.59 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; Kw. tł. nasycone: 42.86 g; Sól: 5.08 g; Sód: 852.48 mg; Błonnik: 17.53 g; W tym cukry: 46.85 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2189.77 mg; Wapń: 803.88 mg; Fosfor: 993.44 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 227.53 mg;	Kcal: 2536.10 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.09 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; Kw. tł. nasycone: 31.92 g; Sól: 5.07 g; Sód: 850.68 mg; Błonnik: 17.53 g; W tym cukry: 46.73 g; WW: 34.79 Por; Potas: 2184.77 mg; Wapń: 800.68 mg; Fosfor: 991.04 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 227.33 mg;	Kcal: 3123.93 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz ogółem: 111.65 g; Węglowodany ogółem: 402.78 g; Kw. tł. nasycone: 57.18 g; Sól: 6.41 g; Sód: 983.26 mg; Błonnik: 21.75 g; W tym cukry: 56.72 g; WW: 40.29 Por; Potas: 2378.23 mg; Wapń: 711.56 mg; Fosfor: 1129.14 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 269.83 mg;	Kcal: 1720.78 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz ogółem: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 166.13 g; Kw. tł. nasycone: 28.66 g; Sól: 3.26 g; Sód: 686.68 mg; Błonnik: 17.61 g; W tym cukry: 35.57 g; WW: 16.74 Por; Potas: 2637.85 mg; Wapń: 855.77 mg; Fosfor: 1069.59 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 289.87 mg;	Kcal: 2984.53 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz ogółem: 130.82 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; Kw. tł. nasycone: 56.84 g; Sól: 7.72 g; Sód: 1708.69 mg; Błonnik: 34.10 g; W tym cukry: 46.34 g; WW: 33.95 Por; Potas: 3331.78 mg; Wapń: 984.46 mg; Fosfor: 1742.90 mg; Żelazo: 16.52 mg; Magnez: 464.62 mg;	Kcal: 2273.11 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz ogółem: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; Kw. tł. nasycone: 19.30 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1167.60 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 55.64 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2042.13 mg; Wapń: 270.80 mg; Fosfor: 808.24 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 246.84 mg;	Kcal: 640.73 kcal; Białko ogółem: 30.57 g; Tłuszcz ogółem: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 99.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 3.02 g; Sód: 557.76 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 28.41 g; WW: 10.05 Por; Potas: 692.81 mg; Wapń: 520.66 mg; Fosfor: 416.24 mg; Żelazo: 1.65 mg; Magnez: 56.43 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
24.06.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szpinak baby 20 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szpinak baby 20 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szpinak baby 20 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 Szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polegiewica ani drobiowa 40 g (SOJ) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka miczałowej 20 g (GLU)
	II ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Herbata owocowa 200 ml			Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Mixsałat 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (GLU) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 100 g (SEL, SO2) Sos własny 100 ml (GLU, MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 100 g (SEL, SO2) Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Makaron świderki 100 g (GLU, JAJ) Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (GLU) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 100 g (SEL, SO2) Sos własny 100 ml (GLU, MLE) Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy b/ml 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem b/laktozy i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna gotowana na gęsto z syropem owocowym b/ml 200 g (GLU)				Kasza manna na mleku gotowana z truskawkami 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku gotowana z truskawkami 200 g (GLU) Pomarańcza 1/2szt 100 g	Kasza manna na gęsto z syropem owocowym b/ml 200 g (GLU)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Cykorja 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Cykorja 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Cykorja 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Cykorja 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Różkiewka czerwona 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE)
	Pr	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Roszponka 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 100 g (GLU) Roszponka 20 g Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Banan 200 g	
		Kcal: 2759.62 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 112.48 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; Kw. tł. nasycone: 45.92 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1863.96 mg; Blonnik: 20.54 g; W tym cukry: 47.61 g; WW: 35.11 Por; Potas: 2036.07 mg; Wapń: 306.44 mg; Fosfor: 932.27 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 205.50 mg;	Kcal: 2281.83 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz ogółem: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; Kw. tł. nasycone: 30.50 g; Sól: 2.95 g; Sód: 787.67 mg; Blonnik: 16.28 g; W tym cukry: 39.61 g; WW: 35.74 Por; Potas: 1529.76 mg; Wapń: 270.70 mg; Fosfor: 649.18 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 126.39 mg;	Kcal: 2132.23 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; Kw. tł. nasycone: 19.56 g; Sól: 2.95 g; Sód: 785.87 mg; Blonnik: 16.28 g; W tym cukry: 39.49 g; WW: 35.72 Por; Potas: 1524.76 mg; Wapń: 267.50 mg; Fosfor: 646.78 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 126.19 mg;	Kcal: 2756.88 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz ogółem: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 387.87 g; Kw. tł. nasycone: 50.39 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1144.43 mg; Blonnik: 18.61 g; W tym cukry: 43.90 g; WW: 38.90 Por; Potas: 1605.60 mg; Wapń: 289.56 mg; Fosfor: 670.20 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 127.07 mg;	Kcal: 1783.12 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz ogółem: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 228.04 g; Kw. tł. nasycone: 30.42 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1329.38 mg; Blonnik: 17.47 g; W tym cukry: 32.15 g; WW: 22.88 Por; Potas: 2398.30 mg; Wapń: 690.77 mg; Fosfor: 1041.80 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 233.51 mg;	Kcal: 2945.52 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz ogółem: 156.27 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; Kw. tł. nasycone: 76.14 g; Sól: 8.25 g; Sód: 2503.53 mg; Blonnik: 29.42 g; W tym cukry: 33.92 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2975.17 mg; Wapń: 417.97 mg; Fosfor: 1311.15 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 335.14 mg;	Kcal: 2097.72 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 3.66 g; Sód: 728.62 mg; Blonnik: 19.54 g; W tym cukry: 66.55 g; WW: 36.84 Por; Potas: 2070.61 mg; Wapń: 142.80 mg; Fosfor: 421.93 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 171.14 mg;	Kcal: 650.87 kcal; Białko ogółem: 30.19 g; Tłuszcz ogółem: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 96.11 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 3.27 g; Sód: 638.53 mg; Blonnik: 3.70 g; W tym cukry: 27.12 g; WW: 9.61 Por; Potas: 672.70 mg; Wapń: 523.81 mg; Fosfor: 432.08 mg; Żelazo: 1.36 mg; Magnez: 53.02 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	
25.06.2025 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>) Paprykarz 40 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Miód 25 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>) Rukola 10 g Paprykarz 40 g (<i>RYB</i>) Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Rukola 10 g Paprykarz 40 g (<i>RYB</i>) Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>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>) Rukola 10 g Paprykarz 40 g (<i>RYB</i>) Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 20 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 40 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rukola 10 g Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mixsałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
	II ś			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Gruszka 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>) Racuchy drożdżowe z jabłkami 100g (<i>GLU, JAJ, MLE, SO2</i>) Surówka z marchewki drobno tartej 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 150 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki drobno tartej 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 150 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 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 150 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki drobno tartej 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 marchewki drobno tartej i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ryż gotowany z zieleciną 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ryż gotowany z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Ryż na sypko z musem jabłkowym 200 g Sos na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Biskopky 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Biskopky 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt 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>) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c 200 ml	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>) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałata masłowa 10 g Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Dżem szt -25g 1 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko 150 ml (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 30 g Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Miód szukowy 25g 1 szt Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>)
	Pn	Budyń waniliowy gotowany z syropem owocowym 200 ml (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy gotowany 200 ml (<i>MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Budyń waniliowy gotowany z syropem owocowym na ml. roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2012.64 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz ogółem: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 265.92 g; Kw. tł. nasycone: 31.06 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1797.45 mg; Błonnik: 16.65 g; W tym cukry: 66.60 g; WW: 26.70 Por; Potas: 2062.14 mg; Wapń: 597.21 mg; Fosfor: 776.92 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 204.88 mg;	Kcal: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz ogółem: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; Kw. tł. nasycone: 38.64 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1146.80 mg; Błonnik: 12.94 g; W tym cukry: 59.69 g; WW: 30.04 Por; Potas: 1806.87 mg; Wapń: 575.08 mg; Fosfor: 677.71 mg; Żelazo: 3.20 mg; Magnez: 121.98 mg;	Kcal: 2043.94 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz ogółem: 55.68 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw. tł. nasycone: 27.70 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1145.00 mg; Błonnik: 12.94 g; W tym cukry: 59.57 g; WW: 30.02 Por; Potas: 1801.87 mg; Wapń: 571.88 mg; Fosfor: 675.31 mg; Żelazo: 3.18 mg; Magnez: 121.78 mg;	Kcal: 2574.68 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; Kw. tł. nasycone: 50.95 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1572.08 mg; Błonnik: 16.66 g; W tym cukry: 63.93 g; WW: 33.27 Por; Potas: 1773.53 mg; Wapń: 456.26 mg; Fosfor: 655.21 mg; Żelazo: 3.58 mg; Magnez: 118.08 mg;	Kcal: 1349.17 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz ogółem: 46.40 g; Węglowodany ogółem: 174.10 g; Kw. tł. nasycone: 21.55 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1504.72 mg; Błonnik: 19.86 g; W tym cukry: 48.82 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2734.13 mg; Wapń: 620.51 mg; Fosfor: 1025.89 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 258.14 mg;	Kcal: 2305.63 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz ogółem: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; Kw. tł. nasycone: 40.59 g; Sól: 8.84 g; Sód: 2529.22 mg; Błonnik: 30.73 g; W tym cukry: 48.67 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3036.28 mg; Wapń: 530.33 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 315.92 mg;	Kcal: 1791.11 kcal; Białko ogółem: 51.73 g; Tłuszcz ogółem: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; Kw. tł. nasycone: 14.50 g; Sól: 3.60 g; Sód: 591.32 mg; Błonnik: 17.63 g; W tym cukry: 64.92 g; WW: 31.59 Por; Potas: 1326.46 mg; Wapń: 91.46 mg; Fosfor: 276.36 mg; Żelazo: 3.50 mg; Magnez: 71.92 mg;	Kcal: 781.74 kcal; Białko ogółem: 33.81 g; Tłuszcz ogółem: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 97.36 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 3.32 g; Sód: 805.35 mg; Błonnik: 3.47 g; W tym cukry: 28.24 g; WW: 9.78 Por; Potas: 637.97 mg; Wapń: 550.09 mg; Fosfor: 472.36 mg; Żelazo: 1.42 mg; Magnez: 56.46 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
26.06.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt 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) Pomidor b/skóry 60 g Musztarda 15 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 40 g (SOJ) Dżem diabetyczny 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) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 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 Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1/2 szt 100 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Banan 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (SOJ, MLE) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Zraz wp. nadziewany brokułem gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy 200 ml				Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (SOJ, MLE) Sos dyniowy 100 ml (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Ogórek kiszony 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (SOJ, MLE) Sos dyniowy 100 ml (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Ogórek kiszony 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami b/ml 250 ml (MLE, SEL) Zraz wp. nadziewany brokułem gotowany 100 g Buraczki gotowane tarte 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Sos dyniowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml
	P	Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 200 ml (MLE)	Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko 200 ml (MLE)	Drożdżówka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko 200 ml (MLE)		Pomarańcza 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Pomarańcza 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Pomarańcza 1 szt	
	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) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójkąt 2 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko 150 ml (MLE) Rukola 10 g Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Pn	Gruszka gotowana 130 g	Gruszka gotowana 130 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka gotowana 130 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Gruszka gotowana 130 g	
		Kcal: 2591.65 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz ogółem: 95.50 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; Kw. tł. nasycone: 41.13 g; Sól: 8.93 g; Sód: 1731.77 mg; Błonnik: 27.80 g; W tym cukry: 94.53 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3877.72 mg; Wapń: 802.17 mg; Fosfor: 1314.23 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 298.65 mg;	Kcal: 2580.39 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz ogółem: 68.97 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; Kw. tł. nasycone: 34.83 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1457.59 mg; Błonnik: 26.67 g; W tym cukry: 118.61 g; WW: 32.26 Por; Potas: 4999.00 mg; Wapń: 733.93 mg; Fosfor: 1269.71 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 307.09 mg;	Kcal: 2135.59 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1455.79 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 118.49 g; WW: 32.24 Por; Potas: 4994.00 mg; Wapń: 730.73 mg; Fosfor: 1267.31 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 306.89 mg;	Kcal: 2719.95 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz ogółem: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; Kw. tł. nasycone: 44.99 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1711.28 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 142.10 g; WW: 36.80 Por; Potas: 5359.20 mg; Wapń: 742.61 mg; Fosfor: 1282.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 336.82 mg;	Kcal: 1462.97 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz ogółem: 52.57 g; Węglowodany ogółem: 169.27 g; Kw. tł. nasycone: 24.81 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1429.97 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 61.13 g; WW: 16.81 Por; Potas: 3637.33 mg; Wapń: 607.54 mg; Fosfor: 1103.72 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 278.89 mg;	Kcal: 2902.21 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz ogółem: 124.46 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; Kw. tł. nasycone: 58.19 g; Sól: 12.13 g; Sód: 2217.52 mg; Błonnik: 39.74 g; W tym cukry: 92.23 g; WW: 32.13 Por; Potas: 5028.42 mg; Wapń: 689.00 mg; Fosfor: 1394.76 mg; Żelazo: 12.60 mg; Magnez: 465.63 mg;	Kcal: 2032.18 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz ogółem: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1262.47 mg; Błonnik: 29.47 g; W tym cukry: 115.97 g; WW: 33.03 Por; Potas: 4613.80 mg; Wapń: 351.33 mg; Fosfor: 887.27 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 283.92 mg;	Kcal: 563.77 kcal; Białko ogółem: 29.47 g; Tłuszcz ogółem: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 75.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.34 g; Sól: 3.09 g; Sód: 621.87 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 25.17 g; WW: 7.52 Por; Potas: 473.29 mg; Wapń: 507.31 mg; Fosfor: 413.86 mg; Żelazo: 0.64 mg; Magnez: 45.12 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
27.06.2025 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml <i>(MLE)</i> Bułka grahamka 1 szt <i>(GLU)</i> Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 20 g <i>(MLE)</i> Pasta z jajka 100 g <i>(JAJ, GOR)</i> Papryka świeża 60 g Miód 25 g Szynka staropolska 40 g <i>(SOJ)</i> Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml <i>(MLE)</i> Bułka kajzerka 1 szt <i>(GLU, SOJ, MLE)</i> Chleb pszenny 40 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 20 g <i>(MLE)</i> Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g <i>(SOJ)</i> Miód 25 g Pasta z jajka 100 g <i>(JAJ, GOR)</i> Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml <i>(MLE)</i> Bułka kajzerka 1 szt <i>(GLU, SOJ, MLE)</i> Chleb pszenny 40 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 10 g <i>(MLE)</i> Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g <i>(SOJ)</i> Miód 25 g Pasta z jajka 100 g <i>(JAJ, GOR)</i> Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml <i>(MLE)</i> Bułka kajzerka 1 szt <i>(GLU, SOJ, MLE)</i> Chleb pszenny 40 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 20 g <i>(MLE)</i> Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g <i>(SOJ)</i> Miód 25 g Pasta z jajka 100 g <i>(JAJ, GOR)</i> Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g <i>(GLU)</i> Masło 10 g <i>(MLE)</i> Ser żółty 20 g <i>(MLE)</i> Papryka świeża 60 g Szynka staropolska 20 g <i>(SOJ)</i> Pasta z jajka 50 g <i>(JAJ, GOR)</i> Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g <i>(GLU)</i> Masło 20 g <i>(MLE)</i> Ser żółty 40 g <i>(MLE)</i> Papryka świeża 60 g Szynka staropolska 40 g <i>(SOJ)</i> Pasta z jajka 100 g <i>(JAJ, GOR)</i> Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g <i>(GLU, SOJ)</i> Rama bezmleczna 2szt 2 szt Mix sałat 20 g Szynka hetmańska 40 g <i>(GLU, SOJ)</i> Miód 25 g Pasta z jajka 100 g <i>(JAJ, GOR)</i> Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml <i>(MLE)</i> Ser biały - plaster 20 g <i>(MLE)</i> Szynka gotowana - wędlna 2 g <i>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)</i> Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g
	II ś				Kefir 200g 1 szt <i>(MLE)</i> Brzoskwinia 120 g		Kefir 200g 1 szt <i>(MLE)</i> Brzoskwinia 120 g Wafle ryżowe 15 g		
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml <i>(SEL)</i> Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g <i>(GLU, JAJ, RYB)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml <i>(GLU, MLE, SEL)</i> Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g <i>(GLU, JAJ, RYB)</i> Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Sos kremowy 100 ml <i>(GLU, MLE)</i> Woda z cytryną 200 ml			Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml <i>(SEL)</i> Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g <i>(GLU, JAJ, RYB)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml <i>(SEL)</i> Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g <i>(GLU, JAJ, RYB)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską b/ml 250 ml <i>(GLU, SEL)</i> Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g <i>(GLU, JAJ, RYB)</i> Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Sos kremowy b/ml 100 ml <i>(GLU, MLE)</i> Woda z cytryną 200 ml	
	P	Panna cotta 200 ml <i>(MLE)</i>	panna cotta 200 ml <i>(MLE)</i>			Panna cotta 200 ml <i>(MLE)</i>	Panna cotta 200 ml <i>(MLE)</i>	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 20 g <i>(MLE)</i> Ser żółty 40 g <i>(MLE)</i> Szynka miczałowej 40 g <i>(GLU)</i> Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 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 miczałowej 40 g <i>(GLU)</i> Serek Tartare 1szt 2 szt <i>(MLE)</i> Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>(GLU, MLE)</i>	Chleb pszenny 80 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 10 g <i>(MLE)</i> Szynka miczałowej 40 g <i>(GLU)</i> Serek Tartare 1szt 2 szt <i>(MLE)</i> Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 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 miczałowej 40 g <i>(GLU)</i> Serek Tartare 1szt 2 szt <i>(MLE)</i> Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>(GLU, MLE)</i>	Chleb graham 30 g <i>(GLU)</i> Masło 10 g <i>(MLE)</i> Serek Tartare 1szt 1 szt <i>(MLE)</i> Szynka miczałowej 20 g <i>(GLU)</i> Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml <i>(GLU, MLE)</i>	Chleb pszenny 80 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 20 g <i>(MLE)</i> Serek Tartare 1szt 2 szt <i>(MLE)</i> Szynka miczałowej 40 g <i>(GLU)</i> Dżem diabetyczny szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Ser żółty 40 g <i>(MLE)</i> 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 Połędwica ani drobiowa 40 g <i>(SOJ)</i> Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Ser żółty 40 g <i>(MLE)</i> Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g <i>(GLU, SOJ)</i> Mleko 150 ml <i>(MLE)</i> Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorja 10 g Serek trójkąt 1 szt <i>(MLE)</i> Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml Połędwica drobiowa 20 g <i>(GLU, SOJ, MLE)</i> Serek Haga 1 szt <i>(MLE)</i>
	Pn	Kefir 150g 1 szt <i>(MLE)</i>			Chleb pszenny 30 g <i>(GLU, SOJ)</i> Masło 10 g <i>(MLE)</i> Ser biały - plaster 30 g <i>(MLE)</i> Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Kefir 150g 1 szt <i>(MLE)</i>	Chleb graham 30 g <i>(GLU)</i> Masło 10 g <i>(MLE)</i> Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Ser biały - plaster 20 g <i>(MLE)</i> Herbata b/c 200 ml	Kefir 150g 1 szt <i>(MLE)</i>	
		Kcal: 2590.85 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz ogółem: 103.27 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; Kw. tł. nasycone: 41.35 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1843.92 mg; Błonnik: 24.44 g; W tym cukry: 75.05 g; WW: 31.88 Por; Potas: 4025.61 mg; Wapń: 1238.43 mg; Fosfor: 1589.94 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 313.26 mg;	Kcal: 2475.79 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 93.89 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; Kw. tł. nasycone: 47.99 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1117.35 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 71.96 g; WW: 31.71 Por; Potas: 2680.31 mg; Wapń: 904.01 mg; Fosfor: 899.09 mg; Żelazo: 4.87 mg; Magnez: 187.43 mg;	Kcal: 2326.19 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz ogółem: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; Kw. tł. nasycone: 37.05 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1115.55 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 71.84 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2675.31 mg; Wapń: 900.81 mg; Fosfor: 896.69 mg; Żelazo: 4.85 mg; Magnez: 187.23 mg;	Kcal: 2765.95 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz ogółem: 103.58 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; Kw. tł. nasycone: 54.19 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1206.81 mg; Błonnik: 23.22 g; W tym cukry: 85.16 g; WW: 35.69 Por; Potas: 2888.19 mg; Wapń: 797.43 mg; Fosfor: 894.55 mg; Żelazo: 5.77 mg; Magnez: 189.31 mg;	Kcal: 1439.06 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.16 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1033.82 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 57.80 g; WW: 15.48 Por; Potas: 3098.45 mg; Wapń: 976.26 mg; Fosfor: 993.84 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 218.15 mg;	Kcal: 2751.85 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz ogółem: 133.85 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; Kw. tł. nasycone: 61.57 g; Sól: 9.58 g; Sód: 2502.49 mg; Błonnik: 31.03 g; W tym cukry: 62.94 g; WW: 27.62 Por; Potas: 4409.96 mg; Wapń: 1399.67 mg; Fosfor: 1732.57 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 342.17 mg;	Kcal: 1728.26 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz ogółem: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 220.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.36 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1101.47 mg; Błonnik: 17.24 g; W tym cukry: 41.37 g; WW: 22.21 Por; Potas: 1996.55 mg; Wapń: 626.52 mg; Fosfor: 563.97 mg; Żelazo: 4.52 mg; Magnez: 133.44 mg;	Kcal: 587.88 kcal; Białko ogółem: 25.73 g; Tłuszcz ogółem: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 98.35 g; Kw. tł. nasycone: 10.33 g; Sól: 2.58 g; Sód: 375.61 mg; Błonnik: 3.64 g; W tym cukry: 27.04 g; WW: 9.92 Por; Potas: 638.62 mg; Wapń: 366.95 mg; Fosfor: 348.38 mg; Żelazo: 1.20 mg; Magnez: 46.40 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
28.06.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Dżem 25 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Cykoria 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mixsałat 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Dżem 25 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mixsałat 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAI, MLE, SEL) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Sos czosnkowy 50 g (JAI, MLE, GOR) Kompot owocowy 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAI, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAI, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos bazyliowy 50 ml (GLU)		Zupa dyniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAI, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Ziemniaki z zieloniną 100 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAI, MLE, SEL) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Sos czosnkowy 50 g (JAI, MLE, GOR) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa dyniowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAI, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Galaretka z owocami 200 g					Galaretka z owocami b/c 200 g	Galaretka z owocami 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Mixsałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Mixsałat 10 g Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mixsałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Mixsałat 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 20 g Herbata owocowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
	Pr	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z brokuła 30 g Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata z cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 30 g Herbata b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2080.86 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 276.33 g; Kw. tł. nasycone: 36.75 g; Sól: 10.39 g; Sód: 2045.86 mg; Błonnik: 23.72 g; W tym cukry: 85.33 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3230.93 mg; Wapń: 489.57 mg; Fosfor: 853.85 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 300.35 mg;	Kcal: 1856.33 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; Kw. tł. nasycone: 37.09 g; Sól: 5.16 g; Sód: 921.05 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 63.89 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2898.43 mg; Wapń: 446.52 mg; Fosfor: 686.27 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 165.84 mg;	Kcal: 1725.60 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 265.92 g; Kw. tł. nasycone: 26.18 g; Sól: 5.18 g; Sód: 928.94 mg; Błonnik: 21.24 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 26.84 Por; Potas: 3013.28 mg; Wapń: 460.15 mg; Fosfor: 702.23 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 173.29 mg;	Kcal: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz ogółem: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; Kw. tł. nasycone: 48.97 g; Sól: 7.00 g; Sód: 1179.14 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 69.70 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3190.57 mg; Wapń: 485.37 mg; Fosfor: 728.43 mg; Żelazo: 7.53 mg; Magnez: 183.01 mg;	Kcal: 1230.24 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz ogółem: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1002.84 mg; Błonnik: 19.86 g; W tym cukry: 47.76 g; WW: 14.73 Por; Potas: 2720.86 mg; Wapń: 465.25 mg; Fosfor: 809.18 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 226.76 mg;	Kcal: 2138.35 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz ogółem: 90.39 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; Kw. tł. nasycone: 46.81 g; Sól: 10.18 g; Sód: 1990.93 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 59.50 g; WW: 26.80 Por; Potas: 3769.61 mg; Wapń: 531.34 mg; Fosfor: 1120.95 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 381.16 mg;	Kcal: 1512.69 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 233.32 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 4.01 g; Sód: 805.86 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 51.42 g; WW: 23.52 Por; Potas: 2524.55 mg; Wapń: 166.17 mg; Fosfor: 451.68 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 133.59 mg;	Kcal: 592.94 kcal; Białko ogółem: 26.71 g; Tłuszcz ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 96.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 2.58 g; Sód: 453.55 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 27.40 g; WW: 9.64 Por; Potas: 579.04 mg; Wapń: 358.07 mg; Fosfor: 323.21 mg; Żelazo: 1.19 mg; Magnez: 46.16 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
29.06.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10g Miód 25 g Pasta warzywna 100g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40g Pasta warzywna 100g Sałata masłowa 10g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40g Pasta warzywna 100g Sałata masłowa 10g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40g Pasta warzywna 100g Sałata masłowa 10g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10g Pasta warzywna 50g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Szynka piastowska 20g (SOJ) Szynka dębowa wieprzowa 40g Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10g Pasta warzywna 100g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 40g Pasta warzywna 100g Sałata masłowa 10g Miód 25g Herbata malinowa 200 ml	Powidła śliwkowe 30g Rzodkiewka czerwona 20g Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Szynka staropolska 20g (SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20g Twarożek z koperkiem 30g (MLE)
	II Ś				Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Serek bieluch 1szt (MLE) Roszponka 10g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek bieluch 1szt (MLE) Roszponka 10g Herbata b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Schab pieczony nadziewany morelą 100g Sos własny 100 ml (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (IAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100g Kasza kuskus 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z indyka gotowana na parze 100g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Dynia gotowana w kostce 100g Brokuł gotowany na parze 100g Kasza kuskus 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z indyka gotowana na parze 100g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Dynia gotowana w kostce 100g Brokuł gotowany na parze 100g Kasza kuskus 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z indyka gotowana na parze 100g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (IAJ, GOR) Brukselka gotowana na parze 100g Kasza kuskus 100 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Schab pieczony nadziewany morelą 100g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (IAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100g Kasza kuskus 200 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z indyka gotowana na parze 100g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Dynia gotowana w kostce 100g Brokuł gotowany na parze 100g Kasza kuskus 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15g				Sok owocowy 200 ml	Sok owocowy 200 ml Biszkopty 20g (GLU, IAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g (GLU) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pomidor b/skóry 60g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60g Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 30g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 60g Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 30g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60g Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser biały - plaster 30g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/skóry 60g Ser biały - plaster 30g (MLE) Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Pomidor b/skóry 60g Dżem diabetyczny szt - 25g 1 szt Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g (GLU) Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 60g Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Ser żółty b/laktozy 30g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25g Papryka świeża 20g Ser mozzarella 20g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10g Szynka zielonogórska 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	Ph	Jogurt truskawkowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE)		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka staropolska 20g (SOJ) Pomidory koktajlowe 30g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 30g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE)	
		Kcal: 2320.49 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz ogółem: 86.79 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; Kw. tł. nasycone: 42.00 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1608.62 mg; Błonnik: 29.52 g; W tym cukry: 75.94 g; WW: 29.79 Por; Potas: 3163.21 mg; Wapń: 332.85 mg; Fosfor: 911.94 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 220.48 mg;	Kcal: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz ogółem: 72.82 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; Kw. tł. nasycone: 39.53 g; Sól: 4.69 g; Sód: 966.01 mg; Błonnik: 23.56 g; W tym cukry: 62.22 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2637.58 mg; Wapń: 324.67 mg; Fosfor: 641.38 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 151.62 mg;	Kcal: 1877.15 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz ogółem: 53.59 g; Węglowodany ogółem: 280.11 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.68 g; Sód: 961.11 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 60.71 g; WW: 28.11 Por; Potas: 2518.58 mg; Wapń: 315.02 mg; Fosfor: 626.98 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 145.37 mg;	Kcal: 2674.83 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz ogółem: 101.34 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; Kw. tł. nasycone: 60.95 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1296.87 mg; Błonnik: 25.84 g; W tym cukry: 84.32 g; WW: 35.27 Por; Potas: 2639.10 mg; Wapń: 332.28 mg; Fosfor: 639.68 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 151.37 mg;	Kcal: 1181.77 kcal; Białko ogółem: 60.21 g; Tłuszcz ogółem: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 145.01 g; Kw. tł. nasycone: 22.45 g; Sól: 2.76 g; Sód: 516.96 mg; Błonnik: 20.58 g; W tym cukry: 45.85 g; WW: 14.59 Por; Potas: 2088.21 mg; Wapń: 227.18 mg; Fosfor: 602.60 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 134.89 mg;	Kcal: 2298.61 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz ogółem: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 246.82 g; Kw. tł. nasycone: 52.88 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1650.11 mg; Błonnik: 30.69 g; W tym cukry: 60.94 g; WW: 24.83 Por; Potas: 3302.79 mg; Wapń: 345.59 mg; Fosfor: 989.39 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 259.78 mg;	Kcal: 1825.25 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz ogółem: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1036.90 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 56.82 g; WW: 27.77 Por; Potas: 2409.48 mg; Wapń: 460.56 mg; Fosfor: 627.58 mg; Żelazo: 6.60 mg; Magnez: 142.36 mg;	Kcal: 739.75 kcal; Białko ogółem: 37.54 g; Tłuszcz ogółem: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 107.77 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 2.96 g; Sód: 571.88 mg; Błonnik: 5.30 g; W tym cukry: 29.25 g; WW: 10.79 Por; Potas: 732.30 mg; Wapń: 550.57 mg; Fosfor: 468.65 mg; Żelazo: 1.94 mg; Magnez: 60.76 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,*