Jadłospisy za okres od dnia 2025 - 07 - 14 do dnia 2025 - 07 - 27 12_K_WSD

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 100 g (***JAJ, RYB, MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (***RYB***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (***RYB***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Pomidory koktajlowe 50 g	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (***RYB***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 20 g (***GLU***) Bułka grahamka 0,5 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 50 g (***JAJ, RYB, MLE***) Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony b/s 30 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 100 g (***JAJ, RYB, MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem diabetyczny 1 szt Ogórek kiszony b/s 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z tuńczyka b/ml 100 g (***JAJ, RYB, MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Dżem 30 g Ogórek świeży b/s 50 g Cykoria 20 g Herbata
	II Ś				Koktajl truskawkowy 200 ml (***MLE***) Podpłomyki b/c 1 szt 3 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Koktajl truskawkowy 200 ml (***MLE***) Podpłomyki b/c 1 szt 3 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy z popcornem i ziel. 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz Strogonow (mięso 100g, sos 80g) duszony 180 g (***GLU, GOR, S02***) Sos własny 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (***GLU***) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (***GLU***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (***GLU***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (***GLU***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i ziel. 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g) Kasza jęczmienna z pietruszką 100 g (***GLU***) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z białych warzywn z grzankami i ziel 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (***GLU***) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z białych warzyw b/ml 250 ml (***SEL, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (***GLU***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 30 g (***GLU***)	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 40 g (***GLU***)			Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Arbuz 150 g Ciastka kruche 40 g (***GLU***)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 60 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 60 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony b/.s 30 g Sałata masłowa 10 g
	Pn	Arbuz 150 g			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Cykoria 10 g Herbata miętowa 200 ml Ser biały - plaster 20 g (***MLE***)	Arbuz 150 g	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Arbuz 150 g	
		Kcal: 2461.86 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz ogółem: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; Kw. tł. nasycone: 44.97 g; Sól: 10.54 g; Sód: 3317.49 mg; Błonnik: 24.85 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 29.86 Por; Potas: 2911.53 mg; Wapń: 911.74 mg; Fosfor: 1420.58 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 360.76 mg;	Kcal: 2244.63 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz ogółem: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 4.74 g; Sód: 795.12 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 54.07 g; WW: 33.11 Por; Potas: 2927.22 mg; Wapń: 398.21 mg; Fosfor: 959.72 mg; Żelazo: 6.18 mg; Magnez: 195.27 mg;	Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.73 g; Sód: 793.08 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 53.90 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2908.62 mg; Wapń: 393.11 mg; Fosfor: 948.12 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 193.17 mg;	Kcal: 2751.84 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz ogółem: 91.28 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; Kw. tł. nasycone: 49.64 g; Sól: 5.24 g; Sód: 922.88 mg; Błonnik: 27.09 g; W tym cukry: 56.75 g; WW: 37.91 Por; Potas: 2869.14 mg; Wapń: 430.05 mg; Fosfor: 1012.28 mg; Żelazo: 6.45 mg; Magnez: 201.97 mg;	Kcal: 1400.36 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.00 g; Węglowodany ogółem: 189.72 g; Kw. tł. nasycone: 21.24 g; Sól: 6.76 g; Sód: 2004.38 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 47.36 g; WW: 19.08 Por; Potas: 2882.82 mg; Wapń: 438.07 mg; Fosfor: 983.94 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 300.14 mg;	Kcal: 2625.81 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz ogółem: 106.82 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Kw. tł. nasycone: 55.06 g; Sól: 10.77 g; Sód: 3085.58 mg; Błonnik: 31.57 g; W tym cukry: 57.15 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3265.14 mg; Wapń: 972.31 mg; Fosfor: 1559.24 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 404.81 mg;	Kcal: 1983.05 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz ogółem: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.53 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1176.81 mg; Błonnik: 30.08 g; W tym cukry: 65.42 g; WW: 32.98 Por; Potas: 2612.93 mg; Wapń: 169.36 mg; Fosfor: 882.01 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 236.84 mg;	Kcal: 584.42 kcal; Białko ogółem: 26.41 g; Tłuszcz ogółem: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 91.43 g; Kw. tł. nasycone: 7.62 g; Sól: 2.88 g; Sód: 587.97 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 37.27 g; WW: 9.22 Por; Potas: 690.37 mg; Wapń: 383.67 mg; Fosfor: 368.55 mg; Żelazo: 1.28 mg; Magnez: 64.68 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Szczypior świeży 2 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica drobiowa 60 g (***GLU, SOJ, MLE***) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g Szczypior świeży 2 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g Szczypior świeży 2 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Szczypior świeży 2 g Herbata owocowa 200 ml	Polędwica miodowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 40 g Buraczki got. w kostce 60 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 40 g Buraczki got. w kostce 60 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (***SEL***) Filet drobiowy w sosie porowym 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Ryż na sypko z zielenina 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (***SEL***) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ryż na sypko z zieleniną 100 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (***MLE***) Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (***SEL***) Filet drobiowy w sosie porowym 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (***MLE***) Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (***SEL***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ryż na sypko z zieleniną 200g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem koperkowym b/ml 150 g (***MLE***) Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***)	Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Cykoria 20 g Powidła śliwkowe 30 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***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 60 g (***GLU, SOJ***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 30 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***) Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 30 g
	Pn	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt			Chleb pszenny 30 g (***GLU,SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Pasta z jajka 100 g (***JAJ, GOR***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa 200 ml	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Pasta z jajka 50 g (***JAJ, GOR***) Ogórek świeży 30 g Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
		Kcal: 2265.19 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz ogółem: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; Kw. tł. nasycone: 34.48 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1116.23 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 43.28 g; WW: 29.42 Por; Potas: 2426.86 mg; Wapń: 660.16 mg; Fosfor: 1121.47 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 215.77 mg;	Kcal: 2129.64 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; Kw. tł. nasycone: 32.93 g; Sól: 4.56 g; Sód: 964.47 mg; Błonnik: 13.52 g; W tym cukry: 32.63 g; WW: 31.14 Por; Potas: 1815.66 mg; Wapń: 533.19 mg; Fosfor: 852.19 mg; Żelazo: 4.86 mg; Magnez: 125.90 mg;	Kcal: 1921.21 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; Kw. tł. nasycone: 20.81 g; Sól: 4.48 g; Sód: 934.22 mg; Błonnik: 11.92 g; W tym cukry: 30.43 g; WW: 30.38 Por; Potas: 1681.34 mg; Wapń: 505.54 mg; Fosfor: 818.54 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 116.95 mg;	Kcal: 2934.41 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz ogółem: 115.25 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 61.16 g; Sól: 7.66 g; Sód: 1325.58 mg; Błonnik: 17.72 g; W tym cukry: 47.40 g; WW: 38.15 Por; Potas: 2256.53 mg; Wapń: 593.52 mg; Fosfor: 910.39 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 147.99 mg;	Kcal: 1309.28 kcal; Białko ogółem: 61.66 g; Tłuszcz ogółem: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 175.63 g; Kw. tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 2.53 g; Sód: 542.80 mg; Błonnik: 13.72 g; W tym cukry: 26.05 g; WW: 17.73 Por; Potas: 2151.08 mg; Wapń: 517.60 mg; Fosfor: 828.31 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 165.45 mg;	Kcal: 2882.43 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz ogółem: 128.41 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; Kw. tł. nasycone: 58.59 g; Sól: 6.89 g; Sód: 1564.51 mg; Błonnik: 31.59 g; W tym cukry: 52.35 g; WW: 33.86 Por; Potas: 3423.90 mg; Wapń: 756.62 mg; Fosfor: 1420.29 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 325.46 mg;	Kcal: 2116.81 kcal; Białko gółem: 73.39 g; Tłuszcz ogółem: 50.37 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 4.44 g; Sód: 847.04 mg; Błonnik: 23.15 g; W tym cukry: 65.46 g; WW: 35.61 Por; Potas: 2565.90 mg; Wapń: 181.95 mg; Fosfor: 578.88 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 171.08 mg;	Kcal: 611.52 kcal; Białko ogółem: 26.70 g; Tłuszcz ogółem: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 90.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.46 g; Sól: 3.36 g; Sód: 448.76 mg; Błonnik: 3.32 g; W tym cukry: 19.43 g; WW: 9.13 Por; Potas: 629.45 mg; Wapń: 356.60 mg; Fosfor: 332.73 mg; Żelazo: 1.05 mg; Magnez: 47.43 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-16 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Parówka drobiowa 1 szt b/s na ciepło gotowana 1 szt Ketchup 15 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Ser b/laktozy 40 g (***MLE***) Herbata z cukrem 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata ziołowa 200 ml Cykoria 10 g Dżem 25 g
	II Ś				Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Banan 1 szt		Kefir 150g 1 szt (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa dyniowa z brązowym makaronem i ziel 250 ml (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Stek wieprzowy smażony z cebulą 100 g (***GLU, JAJ***) Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (***GLU, SOJ***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki duszone 150 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***) Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (***GLU, SOJ***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (***GLU, SOJ***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki duszone 150 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***) Kompot owocowy 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Zraz nadziewany marchewką 100 g (***GLU, SOJ***) Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Stek wieprzowy smażony z cebulą 100 g (***GLU, JAJ***) Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (***GLU, SOJ***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)						Wafle ryżowe 30 g (***GLU, JAJ***) Mus owocowy 100 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Rzodkiewka czerwona 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Rzodkiewka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Schab pieczony 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Pasta z marchewki 30 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***)
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (***GLU, MLE***)	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/s ćwiartki 30 g Pasta z marchewki gotowanej 30 g (***MLE***) Herbata owocowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/s ćwiartki 30 g Pasta z marchewki gotowanej 30 g (***MLE***) Herbata b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2234.95 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz ogółem: 94.52 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; Kw. tł. nasycone: 44.38 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1942.99 mg; Błonnik: 20.84 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2582.82 mg; Wapń: 894.44 mg; Fosfor: 1034.63 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 212.27 mg;	Kcal: 2166.77 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz ogółem: 64.62 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; Kw. tł. nasycone: 32.05 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1420.17 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 92.82 g; WW: 33.59 Por; Potas: 3350.76 mg; Wapń: 515.87 mg; Fosfor: 678.30 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 232.46 mg;	Kcal: 1914.02 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz ogółem: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; Kw. tł. nasycone: 20.44 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1417.78 mg; Błonnik: 19.97 g; W tym cukry: 92.50 g; WW: 32.81 Por; Potas: 3325.21 mg; Wapń: 508.84 mg; Fosfor: 665.86 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 229.66 mg;	Kcal: 2630.57 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz ogółem: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; Kw. tł. nasycone: 44.78 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1647.42 mg; Błonnik: 23.08 g; W tym cukry: 104.38 g; WW: 37.71 Por; Potas: 3561.58 mg; Wapń: 663.91 mg; Fosfor: 722.40 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 242.33 mg;	Kcal: 1428.36 kcal; Białko ogółem: 64.64 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 200.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.23 g; Sód: 673.53 mg; Błonnik: 20.92 g; W tym cukry: 81.32 g; WW: 20.34 Por; Potas: 3397.63 mg; Wapń: 533.52 mg; Fosfor: 784.11 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 254.95 mg;	Kcal: 2505.77 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz ogółem: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 56.33 g; Sól: 8.09 g; Sód: 1894.57 mg; Błonnik: 32.51 g; W tym cukry: 82.47 g; WW: 30.24 Por; Potas: 4432.79 mg; Wapń: 1136.97 mg; Fosfor: 1399.42 mg; Żelazo: 13.26 mg; Magnez: 392.65 mg;	Kcal: 2006.00 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz ogółem: 56.74 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; Kw. tł. nasycone: 18.55 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1688.87 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 82.45 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3017.58 mg; Wapń: 507.76 mg; Fosfor: 594.20 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 202.14 mg;	Kcal: 833.61 kcal; Białko ogółem: 35.53 g; Tłuszcz ogółem: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 112.75 g; Kw. tł. nasycone: 16.60 g; Sól: 2.64 g; Sód: 743.10 mg; Błonnik: 5.02 g; W tym cukry: 43.20 g; WW: 11.28 Por; Potas: 818.95 mg; Wapń: 618.33 mg; Fosfor: 545.84 mg; Żelazo: 1.78 mg; Magnez: 67.86 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Ogórek świeży b/c 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy 80 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Dżem 25 g Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód 25 g Roszponka 10 g Ser żółty 20 g (***MLE***)
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata rumiankowa 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 30 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata rumiankowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Pierogi z jabłkiem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g (***MLE***)	Zupa cukiniowa z makaronem i ziel 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem i ziel 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem i ziel 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka bankietowa 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem b/ml i ziel 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Pączek 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Babka 50 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)					Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (***SOJ***) Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***SOJ, MLE***) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***SOJ, MLE***) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***SOJ, MLE***) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***SOJ, MLE***) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***)
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE***)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Pasta z kalafiora 30 g Sałata masłowa 8 g Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Herbata ziołowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasta z kalafiora 40 g Sałata masłowa 8 g Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2671.36 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz ogółem: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; Kw. tł. nasycone: 48.24 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1419.07 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 101.11 g; WW: 36.87 Por; Potas: 2799.13 mg; Wapń: 884.11 mg; Fosfor: 1261.52 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 264.09 mg;	Kcal: 2478.23 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz ogółem: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Kw. tł. nasycone: 37.68 g; Sól: 5.12 g; Sód: 932.60 mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 77.91 g; WW: 35.20 Por; Potas: 3549.24 mg; Wapń: 869.85 mg; Fosfor: 1326.14 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 242.45 mg;	Kcal: 2232.73 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz ogółem: 55.94 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; Kw. tł. nasycone: 26.34 g; Sól: 5.11 g; Sód: 928.60 mg; Błonnik: 18.56 g; W tym cukry: 75.64 g; WW: 34.05 Por; Potas: 3391.64 mg; Wapń: 831.75 mg; Fosfor: 1293.04 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 233.34 mg;	Kcal: 2906.88 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz ogółem: 97.22 g; Węglowodany ogółem: 398.73 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 6.59 g; Sód: 1213.33 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 90.63 g; WW: 40.11 Por; Potas: 3925.84 mg; Wapń: 948.25 mg; Fosfor: 1442.33 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 261.72 mg;	Kcal: 1408.37 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz ogółem: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 169.58 g; Kw. tł. nasycone: 20.58 g; Sól: 4.27 g; Sód: 1129.51 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 60.42 g; WW: 17.15 Por; Potas: 3313.11 mg; Wapń: 716.85 mg; Fosfor: 1172.47 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 252.49 mg;	Kcal: 2726.85 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz ogółem: 109.98 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 54.74 g; Sól: 10.19 g; Sód: 2581.19 mg; Błonnik: 41.17 g; W tym cukry: 77.42 g; WW: 33.08 Por; Potas: 4861.62 mg; Wapń: 1111.37 mg; Fosfor: 1969.12 mg; Żelazo: 15.87 mg; Magnez: 464.70 mg;	Kcal: 2495.34 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Kw. tł. nasycone: 23.86 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1866.98 mg; Błonnik: 31.16 g; W tym cukry: 106.23 g; WW: 37.85 Por; Potas: 3630.03 mg; Wapń: 897.22 mg; Fosfor: 1256.53 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 311.41 mg;	Kcal: 668.59 kcal; Białko ogółem: 34.38 g; Tłuszcz ogółem: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 87.21 g; Kw. tł. nasycone: 17.14 g; Sól: 3.45 g; Sód: 807.37 mg; Błonnik: 2.93 g; W tym cukry: 17.75 g; WW: 8.73 Por; Potas: 523.00 mg; Wapń: 676.95 mg; Fosfor: 526.49 mg; Żelazo: 1.12 mg; Magnez: 54.14 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (***RYB, MLE***) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (***RYB***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (***RYB***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (***RYB***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 40 g (***RYB, MLE***) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (***RYB, MLE***) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Herbata z cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 20 g Cykoria 10 g
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Cykoria 10 g Herbata malinowa 200 ml Banan 1/2 szt 100 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***)		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek świeży 40 g Herbata malinowa b/c 200 ml Pomarańcza 1/2szt 100 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z z laną kluseczką i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos cytrynowy 50 ml (***GLU***) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos cytrynowy 50 ml (***GLU***) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z laą kluseczką i ziel 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z dorsza w cieście naleśnikowym 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml i ziel 250 ml (***SEL***) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos cytrynowy 50 ml (***GLU***) Dynia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	
	P	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany biszkoptami mix 200 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany z biszkoptami mix 200 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany biszkoptami mix 200 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany z biszkoptami mix 200 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany z biszkoptami mix 200 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany z biszkoptami mix 200 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany chrupkami kukurydzianymi mix 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 100 g Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 100 g Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 100 g Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 100 g Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 50 g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Rukola 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 100 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Rukola 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta mięsna z brokułem 100 g Ser żółty b/laktozy 40 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Baton zbożowy Nesquik 25g 1 szt (***GLU, MLE***)	Jabłko gotowane 1 szt		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 30 g (***GLU, SOJ***) Buraczki gotowane plastry 30 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml Serek Haga 1 szt (***MLE***) Herbata malinowa 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 30 g (***GLU, SOJ***) Mix sałat 10 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony 30 g Herbata b/c 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	
		Kcal: 2422.58 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz ogółem: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; Kw. tł. nasycone: 37.45 g; Sól: 6.50 g; Sód: 2021.25 mg; Błonnik: 31.83 g; W tym cukry: 63.80 g; WW: 29.40 Por; Potas: 4057.29 mg; Wapń: 515.92 mg; Fosfor: 1434.71 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 309.56 mg;	Kcal: 2278.41 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz ogółem: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; Kw. tł. nasycone: 33.24 g; Sól: 3.16 g; Sód: 746.36 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 30.67 Por; Potas: 3035.88 mg; Wapń: 460.51 mg; Fosfor: 755.16 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 171.37 mg;	Kcal: 2089.11 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz ogółem: 52.42 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; Kw. tł. nasycone: 22.11 g; Sól: 3.15 g; Sód: 744.27 mg; Błonnik: 24.43 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 30.28 Por; Potas: 3024.08 mg; Wapń: 456.36 mg; Fosfor: 748.16 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 170.22 mg;	Kcal: 2877.71 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz ogółem: 97.35 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; Kw. tł. nasycone: 51.18 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1006.36 mg; Błonnik: 25.96 g; W tym cukry: 98.87 g; WW: 38.50 Por; Potas: 3411.30 mg; Wapń: 488.89 mg; Fosfor: 778.24 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 210.55 mg;	Kcal: 1444.65 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.28 g; Węglowodany ogółem: 163.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.60 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1126.70 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 55.69 g; WW: 16.50 Por; Potas: 3776.63 mg; Wapń: 532.32 mg; Fosfor: 1077.65 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 237.49 mg;	Kcal: 2696.87 kcal; Białko ogółem: 138.72 g; Tłuszcz ogółem: 113.77 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; Kw. tł. nasycone: 57.80 g; Sól: 10.13 g; Sód: 2499.26 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 63.41 g; WW: 28.33 Por; Potas: 4755.31 mg; Wapń: 838.94 mg; Fosfor: 1739.97 mg; Żelazo: 14.23 mg; Magnez: 401.92 mg;	Kcal: 1886.72 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 271.49 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1001.52 mg; Błonnik: 23.04 g; W tym cukry: 57.33 g; WW: 27.35 Por; Potas: 2757.45 mg; Wapń: 531.16 mg; Fosfor: 848.88 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 175.01 mg;	Kcal: 685.45 kcal; Białko ogółem: 35.26 g; Tłuszcz ogółem: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 102.76 g; Kw. tł. nasycone: 13.77 g; Sól: 3.73 g; Sód: 821.05 mg; Błonnik: 3.55 g; W tym cukry: 32.08 g; WW: 10.37 Por; Potas: 790.65 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor: 501.02 mg; Żelazo: 1.57 mg; Magnez: 77.82 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z białej fasoli 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynka złocista 20 g (***SOJ, MLE, SEL***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Jogurt owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Jogurt owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Jogurt owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Papryka świeża 60 g Cykoria 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pasta z białej fasoli 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Pasta z białej fasoli 40 g Cykoria 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z białej fasoli 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Kasza manna gotowana na mleku z kostką kiwi 200 g (***GLU, MLE***)		Kasza manna gotowana na mleku z kostką kiwi 200 g (***GLU, MLE***)		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pieczarkowy 50 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką. ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy zabielany 50 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy zabielany 50 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 100 g Buraczki gotowane 150 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką. ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pieczarkowy 50 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką. ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Sos pieczarkowy b/ml 50 ml (***GLU***) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Budyń waniliowy polany musem truskawkowym 200 ml (***MLE***)			Budyń waniliowy polany musem truskawkowym 200 ml (***MLE***)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE***)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE***) Ciastka b/c 30 g (***GLU***)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym na ml. roślinnym 200 ml (***SOJ***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Bigos z białej i kiszonej kapusty z kiełbasą z majerankiem 100 g (***GLU***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Ogórek świeży b/s 60 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Twaróg 30 g (***MLE***) Szynka hetmańska 30 g (***GLU, SOJ***) Ogórek świeży b/s 60 g Szpinak baby 10 g Bigos z białej i kiszonej kapusty z kiełbasą z majerankiem 50 g (***GLU***) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Herbata malinowa 200 ml	Ser żółty 20 g (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Szynka michałowej 20 g (***GLU***)
	Pn	Kefir 150 ml (***MLE***)			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (***RYB***) Rukola 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Kefir 150 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Rukola 20 g Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (***RYB***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2473.40 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz ogółem: 85.66 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Kw. tł. nasycone: 37.42 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1448.33 mg; Błonnik: 28.73 g; W tym cukry: 93.54 g; WW: 33.14 Por; Potas: 4341.43 mg; Wapń: 956.56 mg; Fosfor: 1275.42 mg; Żelazo: 10.29 mg; Magnez: 287.20 mg;	Kcal: 2279.50 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz ogółem: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; Kw. tł. nasycone: 37.35 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1130.60 mg; Błonnik: 19.51 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3839.00 mg; Wapń: 911.68 mg; Fosfor: 1150.86 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 237.01 mg;	Kcal: 2100.49 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; Kw. tł. nasycone: 25.82 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1114.58 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 81.28 g; WW: 32.82 Por; Potas: 3769.34 mg; Wapń: 896.26 mg; Fosfor: 1132.83 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 232.43 mg;	Kcal: 2974.04 kcal; Białko ogółem: 138.79 g; Tłuszcz ogółem: 90.19 g; Węglowodany ogółem: 420.27 g; Kw. tł. nasycone: 48.45 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1467.96 mg; Błonnik: 23.90 g; W tym cukry: 105.74 g; WW: 42.37 Por; Potas: 4647.72 mg; Wapń: 1036.54 mg; Fosfor: 1613.56 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 307.31 mg;	Kcal: 1803.85 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz ogółem: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 209.89 g; Kw. tł. nasycone: 27.87 g; Sól: 3.49 g; Sód: 884.10 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 86.12 g; WW: 21.28 Por; Potas: 3989.25 mg; Wapń: 1164.54 mg; Fosfor: 1384.93 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 278.45 mg;	Kcal: 2947.95 kcal; Białko ogółem: 138.90 g; Tłuszcz ogółem: 107.70 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; Kw. tł. nasycone: 49.50 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1731.16 mg; Błonnik: 35.90 g; W tym cukry: 63.15 g; WW: 35.57 Por; Potas: 5371.79 mg; Wapń: 1097.50 mg; Fosfor: 1974.56 mg; Żelazo: 15.02 mg; Magnez: 432.98 mg;	Kcal: 2065.16 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz ogółem: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 276.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.15 g; Sól: 4.56 g; Sód: 871.75 mg; Błonnik: 22.32 g; W tym cukry: 61.03 g; WW: 27.93 Por; Potas: 3111.08 mg; Wapń: 203.71 mg; Fosfor: 628.11 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 173.51 mg;	Kcal: 854.56 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz ogółem: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 120.70 g; Kw. tł. nasycone: 17.86 g; Sól: 4.36 g; Sód: 641.43 mg; Błonnik: 3.78 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 12.12 Por; Potas: 560.61 mg; Wapń: 518.87 mg; Fosfor: 420.54 mg; Żelazo: 0.93 mg; Magnez: 50.28 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 30 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g Szpinak baby 20 g Serek homogeniozwany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Serek kanapkowy 16 g (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Dżem 30 g Ogórek kiszony b/s 30 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Kisiel z tartym jabłkiem polany słodką śmietanką 200 ml Herbatniki 16 g (***GLU, SOJ, MLE***)		Kisiel z tartym jabłkiem polany śmietanką 200 ml Herbatniki 16 g (***GLU, SOJ, MLE***)		
	Obiad	Rosół z kaszą manną i ziel 250 ml (***GLU, SEL***) Kotlet pożarski smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Sos czosnkowy 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manna i ziel 250 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa) b/sosu 130 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (***GLU, SEL***) Kotlet pożarski smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos czosnkowy 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z kaszą manną 250 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Krakersy 40 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Krakersy 40 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chrupki kukurydziane 40 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Polędwica z kurcząt 40 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Polędwica z kurcząt 40 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Polędwica z kurcząt 40 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Polędwica z kurcząt 40 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Polędwica z kurcząt 40 g (***SOJ***) Cykoria 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Polędwica z kurcząt 40 g (***SOJ***) Cykoria 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Polędwica z kurcząt 40 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g
	Pn	Gruszka 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 20 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (***GLU, SOJ***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 20 g (***MLE***) Ogórek świeży 30 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (***GLU, SOJ***) Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2680.56 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz ogółem: 122.47 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 41.71 g; Sól: 8.70 g; Sód: 1057.80 mg; Błonnik: 25.88 g; W tym cukry: 48.30 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3246.50 mg; Wapń: 433.07 mg; Fosfor: 943.44 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 272.96 mg;	Kcal: 2329.86 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz ogółem: 90.04 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 4.90 g; Sód: 976.63 mg; Błonnik: 26.10 g; W tym cukry: 42.21 g; WW: 32.26 Por; Potas: 3010.98 mg; Wapń: 392.05 mg; Fosfor: 752.61 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 214.98 mg;	Kcal: 2180.26 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz ogółem: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; Kw. tł. nasycone: 26.88 g; Sól: 4.90 g; Sód: 974.83 mg; Błonnik: 26.10 g; W tym cukry: 42.09 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3005.98 mg; Wapń: 388.85 mg; Fosfor: 750.21 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 214.78 mg;	Kcal: 2650.37 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 108.62 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; Kw. tł. nasycone: 48.59 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1231.08 mg; Błonnik: 25.57 g; W tym cukry: 48.84 g; WW: 35.12 Por; Potas: 2976.66 mg; Wapń: 419.02 mg; Fosfor: 805.43 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 223.75 mg;	Kcal: 1386.02 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz ogółem: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 163.65 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 3.88 g; Sód: 855.16 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 40.33 g; WW: 16.41 Por; Potas: 2690.20 mg; Wapń: 423.34 mg; Fosfor: 755.35 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 229.36 mg;	Kcal: 2663.83 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz ogółem: 140.73 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; Kw. tł. nasycone: 50.53 g; Sól: 10.35 g; Sód: 1524.66 mg; Błonnik: 28.51 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 28.38 Por; Potas: 3576.66 mg; Wapń: 471.48 mg; Fosfor: 1159.45 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 351.48 mg;	Kcal: 1978.59 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz ogółem: 76.20 g; Węglowodany ogółem: 280.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.33 g; Sól: 4.46 g; Sód: 864.79 mg; Błonnik: 27.06 g; W tym cukry: 49.50 g; WW: 28.11 Por; Potas: 2851.97 mg; Wapń: 201.58 mg; Fosfor: 660.52 mg; Żelazo: 7.53 mg; Magnez: 222.40 mg;	Kcal: 616.12 kcal; Białko ogółem: 26.20 g; Tłuszcz ogółem: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 97.79 g; Kw. tł. nasycone: 8.21 g; Sól: 2.75 g; Sód: 655.20 mg; Błonnik: 3.66 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 9.81 Por; Potas: 660.62 mg; Wapń: 380.30 mg; Fosfor: 372.54 mg; Żelazo: 1.11 mg; Magnez: 60.60 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Szynka z liściem 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Ser b/ laktozy 40 g (***MLE***) Herbata wieloowocowa 200 ml	Serek Haga 1 szt (***MLE***) Szynka z liściem 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Pasta z twarogu 30 g (***MLE***)
	II Ś				Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (***MLE***)		Budyń waniliowy z owocami (truskawki) b/c 200 ml (***MLE***)		
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL***) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (***S02***) Sos pieczeniowy 50 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii ze śmietaną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii ze śmietaną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii ze śmietaną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii ze śmietaną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z marchwii ze śmietaną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 50 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Galaretkaz z brzoskwinią 200 g	Galaretka z brzoskwinią 200 g				Galaretka z brzoskwinią 200 g Suchary 15 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Galaretka z brzoskwinią 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Twarożek grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Twarożek grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Twarożek grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) twarożek grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Twarożek grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Twarożek grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Twarożek grani b/laktozy 1 szt 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***)
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (***SEL***) Buraczki gotowane kostka 30 g Cykoria 10 g Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g (***SEL***) Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok owocowo - warzywny 1 szt	
		Kcal: 2600.89 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz ogółem: 104.50 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; Kw. tł. nasycone: 48.17 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2379.15 mg; Błonnik: 33.02 g; W tym cukry: 73.48 g; WW: 33.51 Por; Potas: 3136.34 mg; Wapń: 613.42 mg; Fosfor: 1378.21 mg; Żelazo: 14.38 mg; Magnez: 335.70 mg;	Kcal: 2278.63 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz ogółem: 98.04 g; Węglowodany ogółem: 277.34 g; Kw. tł. nasycone: 46.68 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1481.51 mg; Błonnik: 18.93 g; W tym cukry: 58.56 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3059.79 mg; Wapń: 609.92 mg; Fosfor: 863.22 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 247.36 mg;	Kcal: 2083.53 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz ogółem: 77.98 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; Kw. tł. nasycone: 33.90 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1468.26 mg; Błonnik: 18.51 g; W tym cukry: 57.62 g; WW: 27.56 Por; Potas: 3013.09 mg; Wapń: 594.04 mg; Fosfor: 849.12 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 244.18 mg;	Kcal: 2871.51 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz ogółem: 131.04 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Kw. tł. nasycone: 67.73 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1704.40 mg; Błonnik: 22.06 g; W tym cukry: 84.66 g; WW: 31.94 Por; Potas: 3570.49 mg; Wapń: 810.71 mg; Fosfor: 1044.95 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 281.30 mg;	Kcal: 1642.35 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 179.10 g; Kw. tł. nasycone: 28.07 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1484.97 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 61.52 g; WW: 18.12 Por; Potas: 3326.72 mg; Wapń: 663.30 mg; Fosfor: 972.82 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 312.22 mg;	Kcal: 2979.26 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz ogółem: 146.38 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 66.18 g; Sól: 9.01 g; Sód: 2570.50 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 72.87 g; WW: 29.79 Por; Potas: 4738.26 mg; Wapń: 729.13 mg; Fosfor: 1450.95 mg; Żelazo: 20.56 mg; Magnez: 471.40 mg;	Kcal: 1988.05 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz ogółem: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.95 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1595.90 mg; Błonnik: 18.51 g; W tym cukry: 42.36 g; WW: 25.49 Por; Potas: 2753.65 mg; Wapń: 665.17 mg; Fosfor: 822.75 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 227.81 mg;	Kcal: 1033.33 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz ogółem: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 107.58 g; Kw. tł. nasycone: 26.26 g; Sól: 4.07 g; Sód: 673.43 mg; Błonnik: 4.68 g; W tym cukry: 29.34 g; WW: 10.82 Por; Potas: 723.37 mg; Wapń: 638.52 mg; Fosfor: 549.49 mg; Żelazo: 1.61 mg; Magnez: 59.90 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z masełkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Miód 25 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Pasta z jajka z masełkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Pasta z jajka z masełkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Pasta z jajka z masełkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Miód 25 g Roszponka 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z masełkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka złocista 20 g (***SOJ, MLE, SEL***) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka złocista 40 g (***SOJ, MLE, SEL***) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Kakao gotowane na mleku gotowane b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (***GLU, SOJ, SEL***) Miód 25 g Roszponka 20 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Herbata ziołowa 200 ml	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Serek Fromage 20 g (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 20 g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 100 g
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Serek Fromage 50 g (***MLE***) Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidory koktajlowe 20 g Serek Fromage 50 g (***MLE***) Majonez/szczypiorek 30 g (***JAJ, GOR***) Banan 1/2 szt 100 g Herbata zielona 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (***MLE, SEL***) Lasagne mięsna w sosie pomidorowym z serem żółtym 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z ogórka kiszonego z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (***GLU, SEL***) Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU***)Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (***GLU, SEL***) Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU***) Surówka z ogórka kiszonego z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z ogórka kiszonego z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem b/ml 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU, SEL***) Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (***GLU, MLE***)			Kasza manna na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (***GLU, MLE***)	Kasza manna na mleku z truskawkami 200 g (***GLU, MLE***)		Kasza manna na ml. roślinnym z truskawkami 150 ml (***GLU, MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek pomidorowy 50g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku got. 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50g (***MLE***) Cykoria 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku got. 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku got. 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku got. 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twarożek pomidorowy 50 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Cykoria 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku got. b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek pomidorowy 50 g (***MLE***) Szynkówka 40 g (***GLU, SOJ, GOR***) Dżem 25 g Cykoria 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku got. b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30 g (***MLE***) Cykoria 20 g Dżem 25 g Herbata z cukrem i cytryną 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód 25 g Pomidor z mozzarellą 30g (***MLE***) Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Mus owocowy 100 g		Mus owocowy 100g 100 g	Chleb pszenny 30 g (***GLU,SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą 30g (***MLE***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą 30g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2596.67 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz ogółem: 84.44 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; Kw. tł. nasycone: 38.32 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2337.29 mg; Błonnik: 22.88 g; W tym cukry: 97.72 g; WW: 35.91 Por; Potas: 3469.01 mg; Wapń: 1085.15 mg; Fosfor: 1359.49 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 327.43 mg;	Kcal: 2360.49 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz ogółem: 66.97 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Kw. tł. nasycone: 36.09 g; Sól: 3.49 g; Sód: 1009.51 mg; Błonnik: 16.93 g; W tym cukry: 76.92 g; WW: 34.83 Por; Potas: 2835.01 mg; Wapń: 834.40 mg; Fosfor: 1070.60 mg; Żelazo: 5.91 mg; Magnez: 190.19 mg;	Kcal: 2331.96 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz ogółem: 56.31 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1032.93 mg; Błonnik: 16.31 g; W tym cukry: 75.95 g; WW: 35.16 Por; Potas: 3004.59 mg; Wapń: 828.57 mg; Fosfor: 1163.55 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 199.63 mg;	Kcal: 3147.68 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz ogółem: 116.48 g; Węglowodany ogółem: 410.89 g; Kw. tł. nasycone: 67.76 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1574.43 mg; Błonnik: 21.12 g; W tym cukry: 106.97 g; WW: 41.20 Por; Potas: 3399.28 mg; Wapń: 890.98 mg; Fosfor: 1188.23 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 233.79 mg;	Kcal: 1862.14 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz ogółem: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 230.75 g; Kw. tł. nasycone: 27.59 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1618.31 mg; Błonnik: 17.39 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 23.23 Por; Potas: 2993.34 mg; Wapń: 884.33 mg; Fosfor: 1263.20 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 275.98 mg;	Kcal: 3230.12 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz ogółem: 147.73 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; Kw. tł. nasycone: 70.64 g; Sól: 8.84 g; Sód: 2632.76 mg; Błonnik: 33.26 g; W tym cukry: 87.68 g; WW: 36.87 Por; Potas: 4336.67 mg; Wapń: 996.60 mg; Fosfor: 1684.06 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 454.43 mg;	Kcal: 2139.59 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz ogółem: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.72 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1066.97 mg; Błonnik: 17.78 g; W tym cukry: 58.59 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2796.99 mg; Wapń: 377.37 mg; Fosfor: 760.25 mg; Żelazo: 6.87 mg; Magnez: 165.03 mg;	Kcal: 648.43 kcal; Białko ogółem: 31.08 g; Tłuszcz ogółem: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 98.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.46 g; Sód: 515.09 mg; Błonnik: 5.53 g; W tym cukry: 34.38 g; WW: 9.95 Por; Potas: 978.56 mg; Wapń: 419.88 mg; Fosfor: 391.16 mg; Żelazo: 2.87 mg; Magnez: 66.68 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-23 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek grani 1 szt (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek grani 1 szt (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek grani 1 szt (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek grani 1 szt (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek grani 1 szt (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek grani 1 szt (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem diabetyczny 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek wiejski b/laktozy 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód 25 g Cykoria 10 g Serek Haga 1 szt (***MLE***)
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka złocista 30 g (***SOJ, MLE, SEL***) Roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka złocista 30 g (***SOJ, MLE, SEL***) Roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Kotlet panierowany z piersi kurczaka smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Woda z pomarańczą 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi indyka faszerowny szpinakiem gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi indyka faszerowny szpinakiem gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi indyka faszerowny szpinakiem gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi indyka faszerowny szpinakiem gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z ogórka kiszonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Kotlet panierowany z piersi kurczaka smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z ogórka kiszonego z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (***MLE, S02***)				Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 100 g (***MLE, S02***)	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (***MLE, S02***)	Ryż na mleku roślinnym z musem jabłkowym 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wędzona z kija 40 g (***GLU, SOJ***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (***RYB, SEL***) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (***RYB, SEL***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (***RYB, SEL***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (***RYB, SEL***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Papryka świeża 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (***RYB, SEL***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wędzona z kija 40 g (***GLU, SOJ***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (***RYB, SEL***) Papryka świeża 60 g Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (***RYB, SEL***) Herbata rumiankowa 200 ml	Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Herbata rumiankowa 200 ml
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 30g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (***MLE***)	
		Kcal: 2318.24 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz ogółem: 90.19 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; Kw. tł. nasycone: 38.70 g; Sól: 5.03 g; Sód: 916.30 mg; Błonnik: 23.11 g; W tym cukry: 57.58 g; WW: 29.04 Por; Potas: 3245.26 mg; Wapń: 503.46 mg; Fosfor: 1007.57 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 237.35 mg;	Kcal: 2123.49 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz ogółem: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; Kw. tł. nasycone: 36.71 g; Sól: 4.74 g; Sód: 879.04 mg; Błonnik: 19.69 g; W tym cukry: 39.91 g; WW: 30.63 Por; Potas: 2756.18 mg; Wapń: 419.40 mg; Fosfor: 781.65 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 170.23 mg;	Kcal: 1894.16 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; Kw. tł. nasycone: 25.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 876.97 mg; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 39.74 g; WW: 29.88 Por; Potas: 2733.62 mg; Wapń: 413.66 mg; Fosfor: 769.54 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 167.99 mg;	Kcal: 2602.89 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz ogółem: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; Kw. tł. nasycone: 53.97 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1165.32 mg; Błonnik: 22.33 g; W tym cukry: 49.39 g; WW: 35.30 Por; Potas: 2862.34 mg; Wapń: 434.88 mg; Fosfor: 794.13 mg; Żelazo: 5.74 mg; Magnez: 175.79 mg;	Kcal: 1492.66 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz ogółem: 63.30 g; Węglowodany ogółem: 162.26 g; Kw. tł. nasycone: 34.07 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1483.44 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 35.95 g; WW: 16.37 Por; Potas: 2740.65 mg; Wapń: 439.67 mg; Fosfor: 845.82 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 240.67 mg;	Kcal: 2667.02 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz ogółem: 113.63 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; Kw. tł. nasycone: 63.57 g; Sól: 9.52 g; Sód: 2253.82 mg; Błonnik: 34.75 g; W tym cukry: 40.83 g; WW: 31.62 Por; Potas: 3830.86 mg; Wapń: 550.81 mg; Fosfor: 1331.81 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 394.33 mg;	Kcal: 2083.38 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz ogółem: 65.37 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Kw. tł. nasycone: 15.79 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2091.18 mg; Błonnik: 20.83 g; W tym cukry: 33.15 g; WW: 30.98 Por; Potas: 2544.63 mg; Wapń: 236.54 mg; Fosfor: 623.96 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 189.86 mg;	Kcal: 669.78 kcal; Białko ogółem: 27.40 g; Tłuszcz ogółem: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 114.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 3.39 g; Sód: 368.45 mg; Błonnik: 4.64 g; W tym cukry: 26.17 g; WW: 11.52 Por; Potas: 604.56 mg; Wapń: 359.49 mg; Fosfor: 305.04 mg; Żelazo: 1.45 mg; Magnez: 49.74 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka michałowej 20 g (***GLU***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser żółty b/laktozy 40 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 200 ml Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Cykoria 20 g
	II Ś				Koktajl bananowo -szpinakowy na jogurcie 200 ml (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowo - szpinakowy na jogurcie 200 ml (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml (***GLU, SEL***) Falafel ala devolay 100 g (***GLU, JAJ***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (***SEL, S02***) Kompot owocowy 250 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos kremowy z cukinią 50 ml (***GLU, MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos kremowy z cukinią 50 ml (***GLU, MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż gotowany z zieleniną 100 g Surówka żydowska 150 g (***SEL, S02***) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos kremowy z cukinią 50 ml (***GLU, MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (***SEL, S02***) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską b/ml 250 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (***GLU, MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml paluszki 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Masło 20 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 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***) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 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 Szpinak baby 10 g Serek homogeniozwany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (***MLE***) Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szpinak Baby 10 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml Szynka złocista 20 g (***SOJ, MLE, SEL***)
	Pn	Kisiel owocowy 200 ml			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jabłko pieczone 140 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 - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek kiszony b/s Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
		Kcal: 2495.60 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz ogółem: 97.88 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; Kw. tł. nasycone: 42.50 g; Sól: 9.34 g; Sód: 1482.57 mg; Błonnik: 24.29 g; W tym cukry: 75.19 g; WW: 32.01 Por; Potas: 2082.41 mg; Wapń: 876.31 mg; Fosfor: 982.00 mg; Żelazo: 6.82 mg; Magnez: 187.19 mg;	Kcal: 2313.66 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz ogółem: 81.10 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; Kw. tł. nasycone: 45.90 g; Sól: 7.30 g; Sód: 1083.97 mg; Błonnik: 14.72 g; W tym cukry: 66.40 g; WW: 30.10 Por; Potas: 1549.89 mg; Wapń: 389.22 mg; Fosfor: 740.38 mg; Żelazo: 3.61 mg; Magnez: 108.58 mg;	Kcal: 2065.18 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g; Kw. tł. nasycone: 33.13 g; Sól: 7.28 g; Sód: 1084.04 mg; Błonnik: 13.67 g; W tym cukry: 61.67 g; WW: 28.22 Por; Potas: 1514.17 mg; Wapń: 391.11 mg; Fosfor: 724.65 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 117.48 mg;	Kcal: 2660.13 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz ogółem: 98.79 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; Kw. tł. nasycone: 57.97 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1254.65 mg; Błonnik: 16.86 g; W tym cukry: 78.45 g; WW: 33.46 Por; Potas: 1944.59 mg; Wapń: 418.52 mg; Fosfor: 761.51 mg; Żelazo: 4.67 mg; Magnez: 154.85 mg;	Kcal: 1371.27 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz ogółem: 57.61 g; Węglowodany ogółem: 145.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.94 g; Sól: 5.29 g; Sód: 800.38 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 45.90 g; WW: 14.60 Por; Potas: 2169.22 mg; Wapń: 477.12 mg; Fosfor: 852.65 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 183.29 mg;	Kcal: 2671.76 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz ogółem: 117.94 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; Kw. tł. nasycone: 60.26 g; Sól: 10.93 g; Sód: 2007.97 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 60.27 g; WW: 29.37 Por; Potas: 3494.22 mg; Wapń: 1091.89 mg; Fosfor: 1629.31 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 344.66 mg;	Kcal: 1976.39 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz ogółem: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1186.27 mg; Błonnik: 14.26 g; W tym cukry: 57.13 g; WW: 27.53 Por; Potas: 1102.63 mg; Wapń: 424.34 mg; Fosfor: 720.58 mg; Żelazo: 4.38 mg; Magnez: 112.80 mg;	Kcal: 711.86 kcal; Białko ogółem: 32.56 g; Tłuszcz ogółem: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 104.82 g; Kw. tł. nasycone: 15.57 g; Sól: 3.42 g; Sód: 545.75 mg; Błonnik: 3.03 g; W tym cukry: 33.63 g; WW: 10.63 Por; Potas: 570.59 mg; Wapń: 504.31 mg; Fosfor: 400.06 mg; Żelazo: 0.88 mg; Magnez: 48.14 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek trójkąt 2 szt (***MLE***) Szynka piastowska 40 g (***SOJ***) Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z makaronem 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU,SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Szynka piastowska 40 g (***SOJ***) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z makaronem 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU,SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Szynka piastowska 40 g (***SOJ***) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt	Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU,SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Szynka piastowska 40 g (***SOJ***) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt	Bułka grahamka 1 / 2 szt (***GLU***) Chleb graham 20 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Szynka piastowska 40 g (***SOJ***) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Ogórek świeży b/s 60 g	Bułka grahamka 1/2 szt (***GLU***) Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Szynka piastowska 40 g (***SOJ***) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem diabetyczny 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***)
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU,SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml Serek Haga 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 50 g Herbata b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (***MLE***) Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (***SEL***) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (***RYB***) Surówka z pora, marchwi i kukurydzy w sosie jogurtowo - majonezowym ze szczypiorkiem 150 g (***JAJ, GOR***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z ryżem przecierana 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Rolada z ryby (dorsz) got. na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Szpinak baby z pomidorkami w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Zupa dyniowa z ryżem przecierana 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Rolada z ryby (dorsz) got. na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Szpinak baby z pomidorkami w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z ryżem przecierana 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Rolada z ryby (dorsz) got. na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Szpinak baby z pomidorkami w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (***SEL***) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (***RYB***) Surówka z pora, marchwi i kukurydzy w sosie jogurtowo - majonezowym ze szczypiorkiem 150g (***JAJ,GOR***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (***SEL***) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (***RYB***) Surówka z pora, marchwi i kukurydzy w sosie jogurtowo - majonezowym ze szczypiorkiem 150 g (***JAJ,GOR***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z ryżem przecierana b/ml 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (***RYB***) Szpinak baby z pomidorkami i oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 200 g				Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 200 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 200 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym na ml roślinnym 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***) Paprykarz z dorsza 100g (***RYB***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Buraczki got. kostka 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Buraczki got. kostka 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Banan 1/2 szt 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Paprykarz z dorsza 100g (***RYB***)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Dżem 25 g Buraczki got. kostka 20 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	Pn	Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 40g (***GLU,SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw 30 g Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 30 g Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa b/c 200 ml	Serek wiejski b/laktozy 100 g (***MLE***)	
		Kcal: 2580.05 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz ogółem: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; Kw. tł. nasycone: 42.81 g; Sól: 8.41 g; Sód: 1810.35 mg; Błonnik: 36.13 g; W tym cukry: 79.80 g; WW: 34.44 Por; Potas: 4725.15 mg; Wapń: 676.36 mg; Fosfor: 1660.62 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 387.56 mg;	Kcal: 2133.51 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.63 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1324.08 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 54.36 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3004.54 mg; Wapń: 737.16 mg; Fosfor: 1059.42 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 253.56 mg;	Kcal: 1954.50 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz ogółem: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1308.05 mg; Błonnik: 20.94 g; W tym cukry: 53.20 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2934.88 mg; Wapń: 721.74 mg; Fosfor: 1041.40 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 248.99 mg;	Kcal: 2747.77 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz ogółem: 87.00 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; Kw. tł. nasycone: 55.16 g; Sól: 8.27 g; Sód: 1243.80 mg; Błonnik: 27.16 g; W tym cukry: 79.86 g; WW: 37.12 Por; Potas: 3239.60 mg; Wapń: 585.20 mg; Fosfor: 933.34 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 248.32 mg;	Kcal: 1907.69 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz ogółem: 59.33 g; Węglowodany ogółem: 246.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1601.35 mg; Błonnik: 37.92 g; W tym cukry: 64.88 g; WW: 24.77 Por; Potas: 4492.01 mg; Wapń: 642.45 mg; Fosfor: 1629.92 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 371.26 mg;	Kcal: 3043.42 kcal; Białko ogółem: 162.40 g; Tłuszcz ogółem: 111.23 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; Kw. tł. nasycone: 61.06 g; Sól: 10.52 g; Sód: 2123.22 mg; Błonnik: 51.02 g; W tym cukry: 87.38 g; WW: 38.11 Por; Potas: 5674.24 mg; Wapń: 944.25 mg; Fosfor: 1963.95 mg; Żelazo: 16.83 mg; Magnez: 481.63 mg;	Kcal: 2099.38 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz ogółem: 54.72 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1220.54 mg; Błonnik: 28.75 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3728.71 mg; Wapń: 323.37 mg; Fosfor: 927.65 mg; Żelazo: 11.52 mg; Magnez: 339.36 mg;	Kcal: 575.58 kcal; Białko ogółem: 27.29 g; Tłuszcz ogółem: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 94.02 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.60 g; Sód: 370.53 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 33.47 g; WW: 9.45 Por; Potas: 544.68 mg; Wapń: 345.93 mg; Fosfor: 292.92 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 42.93 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypior świeży 3 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (***SOJ, MLE, GOR***) Mix sałat 10 g Miód 25 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Mix sałat 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypior świeży 3 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Szynka drobiowa gotowana 40 g Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Mix sałat 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypior świeży 3 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Szczypior świeży 3 g Herbata truskawkowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata truskawkowa 200 ml
	II Ś				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Jabłko pieczone 150 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos lekki 100 ml (***GLU***)	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Sos lekki 100 ml (***GLU***)	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem b/ml 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Suchary 15 g (***GLU, SOJ, MLE***)		Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Suchary 15 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Suchary 15 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (***MLE***) Suchary 15 g (***GLU, SOJ, MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Leczo mięsno - jarzynowe 150 g (***GLU***) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (***JAJ***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka michałowej 20 g (***GLU***) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (***JAJ***) Ogórek kiszony 60 g ml Roszponka 20 g Herbata ziołowa 200	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka michałowej 40 g (***GLU***) mięsno - jarzynowe 150 g (***JAJ, GOR***) Ogórek kiszony 60 g Dżem diabetyczny 1 szt Roszponka 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka michałowej 40 g (***GLU***) mięsno - jarzynowe 100 g (***JAJ, GOR***) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***)
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka staropolska 20 g (***SOJ***) Sałata masłowa 10 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	Banan 1 szt	Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka staropolska 20 g (***SOJ***) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2551.31 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz ogółem: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; Kw. tł. nasycone: 43.71 g; Sól: 7.26 g; Sód: 1687.94 mg; Błonnik: 35.61 g; W tym cukry: 82.59 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4294.21 mg; Wapń: 372.51 mg; Fosfor: 922.62 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 327.62 mg;	Kcal: 2212.66 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz ogółem: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; Kw. tł. nasycone: 29.67 g; Sól: 5.17 g; Sód: 969.88 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 69.77 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3918.39 mg; Wapń: 274.46 mg; Fosfor: 734.16 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 245.46 mg;	Kcal: 1944.02 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz ogółem: 47.17 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.31 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1042.35 mg; Błonnik: 32.31 g; W tym cukry: 79.17 g; WW: 31.35 Por; Potas: 4341.04 mg; Wapń: 317.12 mg; Fosfor: 947.27 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 313.52 mg;	Kcal: 2731.43 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz ogółem: 108.49 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; Kw. tł. nasycone: 55.22 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1381.60 mg; Błonnik: 34.98 g; W tym cukry: 69.83 g; WW: 34.21 Por; Potas: 3998.66 mg; Wapń: 357.54 mg; Fosfor: 1001.78 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 267.47 mg;	Kcal: 1516.18 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 181.24 g; Kw. tł. nasycone: 28.43 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1273.43 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 62.33 g; WW: 18.30 Por; Potas: 3397.98 mg; Wapń: 317.01 mg; Fosfor: 811.16 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 280.39 mg;	Kcal: 2825.42 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz ogółem: 134.78 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; Kw. tł. nasycone: 60.90 g; Sól: 8.74 g; Sód: 1942.05 mg; Błonnik: 41.41 g; W tym cukry: 49.06 g; WW: 31.06 Por; Potas: 4362.16 mg; Wapń: 405.79 mg; Fosfor: 1160.65 mg; Żelazo: 14.29 mg; Magnez: 368.25 mg;	Kcal: 2264.83 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz ogółem: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; Kw. tł. nasycone: 17.33 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1505.01 mg; Błonnik: 33.53 g; W tym cukry: 71.71 g; WW: 31.43 Por; Potas: 4292.28 mg; Wapń: 291.06 mg; Fosfor: 818.48 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 316.40 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; Błonnik: 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;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Parówka drobiowa z cielęciną 2 szt Ketchup 30 g Sałata lodowa 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Parówka drobiowa z cielęciną 2 szt Ketchup 30 g Sałata lodowa 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata z cukrem 200 ml Parówka drobiowa z cielęciną 2 szt Ketchup 30 g	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Szynka hetmańska 30 g (***GLU, SOJ***)
	II Ś				Pieczywo chrupkie 20 g (***GLU, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Arbuz 100 g Rukola 10 g Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)		Pieczywo chrupkie 20 g (***GLU, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Arbuz 100 g Ogórek świeży 30 g Szynka zielonogórska 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (***SEL***) Schab z morelą pieczony 100g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (***GLU, MLE***) Ogórek kiszony ćwiartki b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (***SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos śmietanowy 100 ml (***GLU, MLE***) Marchewka got. na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (***SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Marchewka got. na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (***SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos śmietanowy 100 ml (***GLU, MLE***) Marchewka got. na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (***SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Marchewka got. na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (***SEL***) Schab z morelą pieczony 100g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (***GLU, MLE***) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (***SEL***) Schab z morelą pieczony 100g Marchewka got. na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***)	
	P	Arbuz 150 g Chrupki kukurydziane 15 g				Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Arbuz 150 g Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Herbata - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Herbata - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Herbata - rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata - rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szpinak baby 10 g Serek kanapkowy 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 20 g (***SOJ***) Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU,SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 40 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Szynka piastowska 20 g (***SOJ***) Herbata z cukrem - melisa 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 40 g (***MLE***) Papryka świeża 40 g Szynka piastowska 20 g (***SOJ***) Herbata melisa b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 3003.65 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz ogółem: 146.28 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; Kw. tł. nasycone: 64.60 g; Sól: 11.55 g; Sód: 4056.87 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 46.79 g; WW: 30.48 Por; Potas: 3847.14 mg; Wapń: 627.21 mg; Fosfor: 1408.59 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 359.56 mg;	Kcal: 2536.85 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz ogółem: 88.43 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; Kw. tł. nasycone: 39.98 g; Sól: 4.72 g; Sód: 984.44 mg; Błonnik: 27.55 g; W tym cukry: 76.86 g; WW: 34.68 Por; Potas: 4126.76 mg; Wapń: 559.24 mg; Fosfor: 845.53 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 325.15 mg;	Kcal: 2334.25 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz ogółem: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; Kw. tł. nasycone: 27.93 g; Sól: 4.70 g; Sód: 978.74 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 76.33 g; WW: 33.89 Por; Potas: 4096.56 mg; Wapń: 544.23 mg; Fosfor: 826.83 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 322.05 mg;	Kcal: 3233.42 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz ogółem: 120.64 g; Węglowodany ogółem: 412.95 g; Kw. tł. nasycone: 59.84 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1255.00 mg; Błonnik: 30.64 g; W tym cukry: 104.60 g; WW: 41.47 Por; Potas: 4525.88 mg; Wapń: 685.20 mg; Fosfor: 1058.13 mg; Żelazo: 13.53 mg; Magnez: 369.55 mg;	Kcal: 1452.25 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 61.03 g; Węglowodany ogółem: 155.14 g; Kw. tł. nasycone: 24.52 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1112.42 mg; Błonnik: 20.75 g; W tym cukry: 36.67 g; WW: 15.63 Por; Potas: 2822.09 mg; Wapń: 533.68 mg; Fosfor: 821.73 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 286.89 mg;	Kcal: 3084.69 kcal; Białko ogółem: 143.84 g; Tłuszcz ogółem: 147.55 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; Kw. tł. nasycone: 73.08 g; Sól: 14.87 g; Sód: 4412.82 mg; Błonnik: 32.65 g; W tym cukry: 56.69 g; WW: 31.80 Por; Potas: 4396.72 mg; Wapń: 1111.23 mg; Fosfor: 1905.25 mg; Żelazo: 16.14 mg; Magnez: 484.14 mg;	Kcal: 2534.28 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz ogółem: 100.94 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; Kw. tł. nasycone: 29.91 g; Sól: 10.04 g; Sód: 3097.13 mg; Błonnik: 27.07 g; W tym cukry: 87.48 g; WW: 32.28 Por; Potas: 4045.19 mg; Wapń: 297.96 mg; Fosfor: 881.35 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 313.90 mg;	Kcal: 652.66 kcal; Białko ogółem: 31.01 g; Tłuszcz ogółem: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 77.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.95 g; Sól: 3.32 g; Sód: 705.34 mg; Błonnik: 2.86 g; W tym cukry: 18.12 g; WW: 7.77 Por; Potas: 521.33 mg; Wapń: 528.78 mg; Fosfor: 445.36 mg; Żelazo: 1.19 mg; Magnez: 53.27 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,

Wykaz alergenów

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone