

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna - żytnia 60 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka gotowanego i tuńczyka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Pomidor b/s plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor b/s plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/s plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka gotowanego i tuńczyka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Pomidor b/s plasterki 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Brzoskwinia 120 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa b/c - truskawkowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna - żytnia 60 g (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka gotowanego i tuńczyka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Pomidor b/s plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Dziem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	
	II ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Brzoskwinia 120 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Brzoskwinia 120 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa b/c - truskawkowa 200 ml			
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażone 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dynia gotowana z maselkiem 150 g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dynia gotowana z maselkiem 150 g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż gotowany z zieleniną 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana z maselkiem 150 g Kompot owocowy b/c - z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażone 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana z maselkiem 150 g Kompot owocowy b/c - z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażone 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Galaretka owocowa z czarną porzeczką 200 g				Galaretka owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g		Galaretka owocowa z czarną porzeczką 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Dziem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Cykoria 20 g Dziem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Cykoria 20 g Dziem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Sałatka ziemniaczana 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Cykoria 20 g Dziem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
Ph	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)			Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 40 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 40 g Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>)		

2025-08-11 poniedziałek	Kcal: 2180.10 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; Kw. tł. nasycone: 33.81 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1007.06 mg; Błonnik: 28.97 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 30.08 Por; Potas: 2981.24 mg; Wapń: 543.78 mg; Fosfor: 982.69 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 237.99 mg;	Kcal: 2323.14 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz ogółem: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 31.87 g; Sól: 5.24 g; Sód: 755.46 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 45.00 g; WW: 32.99 Por; Potas: 2627.48 mg; Wapń: 457.57 mg; Fosfor: 733.10 mg; Żelazo: 6.47 mg; Magnez: 155.14 mg;	Kcal: 2093.65 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.77 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; Kw. tł. nasycone: 20.56 g; Sól: 5.24 g; Sód: 753.07 mg; Błonnik: 24.98 g; W tym cukry: 44.82 g; WW: 32.23 Por; Potas: 2601.93 mg; Wapń: 450.54 mg; Fosfor: 720.66 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 152.35 mg;	Kcal: 3478.60 kcal; Białko ogółem: 165.02 g; Tłuszcz ogółem: 140.44 g; Węglowodany ogółem: 408.75 g; Kw. tł. nasycone: 72.58 g; Sól: 8.45 g; Sód: 1198.14 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 74.89 g; WW: 41.02 Por; Potas: 3194.34 mg; Wapń: 549.65 mg; Fosfor: 917.60 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 181.04 mg;	Kcal: 1446.12 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz ogółem: 51.81 g; Węglowodany ogółem: 186.43 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 3.66 g; Sód: 796.26 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 36.63 g; WW: 18.82 Por; Potas: 3074.89 mg; Wapń: 493.88 mg; Fosfor: 937.80 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 233.28 mg;	Kcal: 3189.31 kcal; Białko ogółem: 164.73 g; Tłuszcz ogółem: 130.13 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; Kw. tł. nasycone: 68.87 g; Sól: 8.88 g; Sód: 1711.35 mg; Błonnik: 49.94 g; W tym cukry: 76.22 g; WW: 36.69 Por; Potas: 4458.82 mg; Wapń: 777.80 mg; Fosfor: 1613.86 mg; Żelazo: 17.43 mg; Magnez: 432.70 mg;	Kcal: 1992.15 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz ogółem: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; Kw. tł. nasycone: 17.02 g; Sól: 5.58 g; Sód: 999.86 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 54.75 g; WW: 27.23 Por; Potas: 2876.26 mg; Wapń: 568.61 mg; Fosfor: 859.79 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 193.14 mg;	Kcal: 842.61 kcal; Białko ogółem: 49.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 71.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.62 g; Sól: 3.17 g; Sód: 470.49 mg; Błonnik: 2.58 g; W tym cukry: 18.72 g; WW: 7.15 Por; Potas: 555.44 mg; Wapń: 365.24 mg; Fosfor: 337.96 mg; Żelazo: 0.95 mg; Magnez: 44.94 mg;
-------------------------	---	--	--	---	--	---	--	--

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa gotowana 2 szt Musztarda 15 g (GOR) Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt -25g brzoskwiniowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt -25g - brzoskwiniowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt -25g brzoskwiniowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa gotowana 2 szt Musztarda 15 g (GOR) Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Parówka drobiowa gotowana 2 szt Musztarda 15 g (GOR) Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
II S				Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU, SEZ) Morela 1szt		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU, SEZ) Morela 1szt		
Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Zraz staropolski duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z łopatki gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 50g) 150 g (GLU) Kasza bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z łopatki gotowany z warzywami 100 g (GLU) Kasza bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z łopatki gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 50g) 150 g (GLU) Kasza bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z łopatki gotowany z warzywami 100 g (GLU) Kasza bulgur gotowana z koperkiem 100 g (GLU) Cwikła 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Zraz staropolski duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Cwikła 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml z zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Zraz staropolski duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny b/ml 100 ml (GLU) Kasza bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	
P	Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym 200 ml (MLE)				Budyń waniliowy gotowany b/c na mleku z musem truskawkowym 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany na mleku b/c z musem truskawkowym 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany na mleku roślinnym z musem truskawkowym 200 ml (MLE)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Galeareta z białych warzyw 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Galeareta z białych warzyw 100 g Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Galeareta z białych warzyw 100 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Galeareta z białych warzyw 100 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 20 g (SOJ) Galeareta z białych warzyw 100 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Galeareta z białych warzyw 100 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Galeareta z białych warzyw 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
Pn	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE)	
	Kcal: 2303.27 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz ogółem: 91.84 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; Kw. tł. nasycone: 39.78 g; Sól: 7.34 g; Sód: 2603.54 mg; Błonnik: 28.87 g; W tym cukry: 82.16 g; WW: 26.79 Por; Potas: 2868.81 mg; Wapń: 814.18 mg; Fosfor: 1259.14 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 277.72 mg;	Kcal: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz ogółem: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 269.77 g; Kw. tł. nasycone: 38.96 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1429.66 mg; Błonnik: 24.97 g; W tym cukry: 57.27 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2745.74 mg; Wapń: 836.34 mg; Fosfor: 1116.57 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 239.40 mg;	Kcal: 2134.79 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz ogółem: 70.01 g; Węglowodany ogółem: 269.63 g; Kw. tł. nasycone: 28.02 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1427.86 mg; Błonnik: 24.97 g; W tym cukry: 57.15 g; WW: 27.16 Por; Potas: 2740.74 mg; Wapń: 833.14 mg; Fosfor: 1114.17 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 239.20 mg;	Kcal: 3065.21 kcal; Białko ogółem: 161.92 g; Tłuszcz ogółem: 122.42 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Kw. tł. nasycone: 62.64 g; Sól: 8.07 g; Sód: 1678.32 mg; Błonnik: 29.01 g; W tym cukry: 65.98 g; WW: 35.16 Por; Potas: 2943.26 mg; Wapń: 987.83 mg; Fosfor: 1224.51 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 278.66 mg;	Kcal: 1943.58 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz ogółem: 85.12 g; Węglowodany ogółem: 179.67 g; Kw. tł. nasycone: 39.53 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1611.12 mg; Błonnik: 25.60 g; W tym cukry: 63.43 g; WW: 18.20 Por; Potas: 3291.36 mg; Wapń: 907.69 mg; Fosfor: 1244.93 mg; Żelazo: 13.61 mg; Magnez: 336.18 mg;	Kcal: 3093.53 kcal; Białko ogółem: 155.85 g; Tłuszcz ogółem: 140.09 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; Kw. tł. nasycone: 61.86 g; Sól: 9.75 g; Sód: 2986.64 mg; Błonnik: 41.27 g; W tym cukry: 72.14 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3814.61 mg; Wapń: 1145.56 mg; Fosfor: 1646.00 mg; Żelazo: 18.74 mg; Magnez: 491.38 mg;	Kcal: 2259.01 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz ogółem: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g; Kw. tł. nasycone: 22.16 g; Sól: 7.52 g; Sód: 2576.89 mg; Błonnik: 28.73 g; W tym cukry: 93.34 g; WW: 28.27 Por; Potas: 2748.49 mg; Wapń: 758.15 mg; Fosfor: 1144.66 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 270.22 mg;	Kcal: 621.05 kcal; Białko ogółem: 31.12 g; Tłuszcz ogółem: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 95.22 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 2.95 g; Sód: 495.88 mg; Błonnik: 2.34 g; W tym cukry: 33.23 g; WW: 9.62 Por; Potas: 567.11 mg; Wapń: 507.55 mg; Fosfor: 398.02 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 49.12 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet
2025-08-13 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Spinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Spinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Spinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Spinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Spinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Spinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml
	II S				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Stek wp smażony z duszoną cebulką 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brukselka gotowana na parze z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z masłem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z masłem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z masłem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Brukselka gotowana na parze z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Stek wp smażony z duszoną cebulką 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brukselka gotowana na parze z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Stek wp smażony z duszoną cebulką 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brukselka gotowana na parze z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku na mleku gotowana z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)			Kasza manna na mleku gotowana z kostką kiwi 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Kasza manna na napoju roślinnym z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą (100gmięsa, 80g sos) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g – brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos)180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g (<i>SOJ</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>)	

	Kcal: 2642.43 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz ogółem: 107.24 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; Kw. tł. nasycone: 55.90 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1862.05 mg; Błonnik: 25.45 g; W tym cukry: 52.99 g; WW: 30.49 Por; Potas: 3050.63 mg; Wapń: 875.66 mg; Fosfor: 1230.59 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 251.99 mg;	Kcal: 2362.53 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz ogółem: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; Kw. tł. nasycone: 44.44 g; Sól: 4.77 g; Sód: 955.09 mg; Błonnik: 20.00 g; W tym cukry: 50.13 g; WW: 31.02 Por; Potas: 2812.84 mg; Wapń: 569.39 mg; Fosfor: 820.25 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 180.37 mg;	Kcal: 2133.53 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz ogółem: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 33.13 g; Sól: 4.76 g; Sód: 953.09 mg; Błonnik: 19.78 g; W tym cukry: 49.96 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2794.24 mg; Wapń: 564.29 mg; Fosfor: 808.65 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 178.27 mg;	Kcal: 3000.65 kcal; Białko ogółem: 150.81 g; Tłuszcz ogółem: 122.66 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; Kw. tł. nasycone: 68.86 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1290.25 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 34.40 Por; Potas: 3045.00 mg; Wapń: 612.35 mg; Fosfor: 902.69 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 190.46 mg;	Kcal: 1762.28 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz ogółem: 76.74 g; Węglowodany ogółem: 190.39 g; Kw. tł. nasycone: 38.18 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1139.00 mg; Błonnik: 20.73 g; W tym cukry: 48.42 g; WW: 19.13 Por; Potas: 2404.52 mg; Wapń: 554.61 mg; Fosfor: 859.67 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 214.75 mg;	Kcal: 2978.60 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz ogółem: 138.14 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; Kw. tł. nasycone: 65.98 g; Sól: 8.87 g; Sód: 2347.07 mg; Błonnik: 37.80 g; W tym cukry: 57.17 g; WW: 31.64 Por; Potas: 4054.97 mg; Wapń: 1022.02 mg; Fosfor: 1657.60 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 393.37 mg;	Kcal: 2380.33 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz ogółem: 99.88 g; Węglowodany ogółem: 262.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.81 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1861.05 mg; Błonnik: 25.66 g; W tym cukry: 61.83 g; WW: 26.38 Por; Potas: 3064.13 mg; Wapń: 878.56 mg; Fosfor: 1228.69 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 256.89 mg;	Kcal: 757.42 kcal; Białko ogółem: 43.38 g; Tłuszcz ogółem: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 72.18 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 2.96 g; Sód: 391.13 mg; Błonnik: 2.53 g; W tym cukry: 18.21 g; WW: 7.29 Por; Potas: 536.88 mg; Wapń: 353.28 mg; Fosfor: 312.52 mg; Żelazo: 0.88 mg; Magnez: 42.98 mg;
--	--	---	---	---	---	--	---	--

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoneoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z indykami 40 g (<i>SOJ</i>) Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z indykami 40 g (<i>SOJ</i>) Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z indykami 40 g (<i>SOJ</i>) Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Sałata masłowa 10 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	II ś			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabko gotowane 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabtko gotowane 1 szt			
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, poriem i marchewką 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Zrazik mielony wp gotowany na parze ze szpinakiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Zrazik mielony wp gotowany na parze ze szpinakiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Zrazik mielony wp gotowany na parze ze szpinakiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Zraz drobiowy ze szpinakiem na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, poriem i marchewką 150 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, poriem i marchewką 150 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczarkowy b / m l 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, poriem i marchewką 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)						Koktajl owocowy b/ml 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z twarogu i szczypiorku 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Pasta z twarogu i szczypiorku 60 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z twarogu i szczypiorku 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z twarogu b/ml i szczypiorku 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z indykami 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem truskawkowy 1 szt

R	R	Sok pomidorowy 250 ml			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek200 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Sok pomidorowy 250 ml	
		Kcal: 2389.50 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz ogółem: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; Kw. tł. nasycone: 35.17 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1622.37 mg; Błonnik: 30.38 g; W tym cukry: 71.71 g; WW: 30.17 Por; Potas: 3583.44 mg; Wapń: 578.40 mg; Fosfor: 1360.31 mg; Żelazo: 11.10 mg; Magnez: 307.59 mg;	Kcal: 2390.20 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz ogółem: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 343.80 g; Kw. tł. nasycone: 34.10 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1074.74 mg; Błonnik: 24.90 g; W tym cukry: 60.31 g; WW: 34.69 Por; Potas: 3113.89 mg; Wapń: 478.71 mg; Fosfor: 872.76 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 183.02 mg;	Kcal: 2160.98 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz ogółem: 50.73 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; Kw. tł. nasycone: 22.79 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1072.70 mg; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 60.14 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3095.29 mg; Wapń: 473.61 mg; Fosfor: 861.16 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 180.92 mg;	Kcal: 3256.83 kcal; Białko ogółem: 152.79 g; Tłuszcz ogółem: 119.53 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; Kw. tł. nasycone: 65.22 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1322.28 mg; Błonnik: 31.56 g; W tym cukry: 78.65 g; WW: 40.75 Por; Potas: 3510.27 mg; Wapń: 511.26 mg; Fosfor: 930.48 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 196.94 mg;	Kcal: 1893.38 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz ogółem: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 243.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1607.10 mg; Błonnik: 33.56 g; W tym cukry: 69.78 g; WW: 24.57 Por; Potas: 3393.96 mg; Wapń: 594.65 mg; Fosfor: 1227.06 mg; Żelazo: 11.02 mg; Magnez: 312.20 mg;	Kcal: 3021.21 kcal; Białko ogółem: 161.05 g; Tłuszcz ogółem: 121.63 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; Kw. tł. nasycone: 59.73 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2167.91 mg; Błonnik: 45.56 g; W tym cukry: 78.13 g; WW: 34.45 Por; Potas: 4538.27 mg; Wapń: 687.25 mg; Fosfor: 1693.65 mg; Żelazo: 15.68 mg; Magnez: 435.40 mg;	Kcal: 2334.65 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz ogółem: 72.74 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.27 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1607.22 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 96.71 g; WW: 32.52 Por; Potas: 4190.04 mg; Wapń: 557.95 mg; Fosfor: 1372.21 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 358.09 mg;	Kcal: 482.16 kcal; Białko ogółem: 23.92 g; Tłuszcz ogółem: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 52.00 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 2.26 g; Sód: 391.21 mg; Błonnik: 2.33 g; W tym cukry: 26.02 g; WW: 5.21 Por; Potas: 546.44 mg; Wapń: 365.76 mg; Fosfor: 358.72 mg; Żelazo: 0.68 mg; Magnez: 42.98 mg;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 100 g (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 100 g (<i>JAJ</i>) Serek kanapkowy 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Dżem morelowy1szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	II S				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mus owocowy 100g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200ml		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mus owocowy 100g 1 szt Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Zapiekanka rybna z bukieciem jarzyn pod beszamelem, zapiekana z serem żółtym tartym 200 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka delikatkowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinią 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka delikatkowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinią 150 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Zapiekanka rybna z bukieciem jarzyn pod beszamelem, zapiekana z serem żółtym tartym 200 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka delikatkowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinią 150 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Ciastka kruche b/c 20 g(<i>GLU</i>)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	

Pn	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata owocowa - brzoskwiniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwiniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwiniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwiniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - brzoskwiniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - brzoskwiniowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata owocowa - brzoskwiniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Miód 1 szt
		Mus owocowy 100g 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
		Kcal: 2290.35 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz ogółem: 96.07 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; Kw. tł. nasycone: 31.98 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1563.95 mg; Błonnik: 23.07 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 25.40 Por; Potas: 3067.98 mg; Wapń: 449.85 mg; Fosfor: 1224.47 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 254.05 mg;	Kcal: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz ogółem: 51.65 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1090.29 mg; Błonnik: 23.00 g; W tym cukry: 51.31 g; WW: 30.66 Por; Potas: 3443.82 mg; Wapń: 417.16 mg; Fosfor: 803.44 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 208.73 mg;	Kcal: 1774.24 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kw. tł. nasycone: 16.48 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1088.29 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 51.14 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3425.22 mg; Wapń: 412.06 mg; Fosfor: 791.84 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 206.63 mg;	Kcal: 2904.71 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz ogółem: 115.39 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; Kw. tł. nasycone: 68.18 g; Sól: 8.63 g; Sód: 1800.12 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 53.82 g; WW: 36.25 Por; Potas: 3516.80 mg; Wapń: 475.68 mg; Fosfor: 929.09 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 217.00 mg;	Kcal: 1538.90 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 202.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.79 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1185.27 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 57.02 g; WW: 20.44 Por; Potas: 3455.02 mg; Wapń: 496.37 mg; Fosfor: 947.15 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 254.67 mg;	Kcal: 3117.72 kcal; Białko ogółem: 141.13 g; Tłuszcz ogółem: 139.34 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; Kw. tł. nasycone: 57.42 g; Sól: 9.06 g; Sód: 2560.31 mg; Błonnik: 38.88 g; W tym cukry: 61.75 g; WW: 33.82 Por; Potas: 4168.64 mg; Wapń: 600.45 mg; Fosfor: 1728.89 mg; Żelazo: 15.37 mg; Magnez: 433.98 mg;	Kcal: 2022.07 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.61 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1307.76 mg; Błonnik: 24.53 g; W tym cukry: 55.67 g; WW: 28.30 Por; Potas: 3684.76 mg; Wapń: 416.22 mg; Fosfor: 1015.03 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 262.15 mg;	Kcal: 488.24 kcal; Białko ogółem: 31.45 g; Tłuszcz ogółem: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 49.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.20 g; Sól: 2.83 g; Sód: 566.68 mg; Błonnik: 2.35 g; W tym cukry: 17.02 g; WW: 4.98 Por; Potas: 513.07 mg; Wapń: 519.97 mg; Fosfor: 418.12 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 51.56 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Powidla - 1 szt 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwiniowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwiniowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwiiniowy 1 szt Herbata z cukrem i cytryną 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S			Pieczczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/s z mozzarellą polany oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)		Pieczczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/s z mozzarellą polany oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)			

	Obiad	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml				Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150g Kompot z truskawek b/c 200ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy z ananasem i serem zapiekany 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka 100g b/ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P.	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią 200 g (<i>MLE</i>)				Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią b/c 200 g (<i>MLE</i>)		Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią na napoju roślinnym 200 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 50 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	Pn	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z cukinii z koperkiem 50 g Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Kefir naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z cukinii z koperkiem 50 g Kefir naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2997.97 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz ogółem: 126.48 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; Kw. tł. nasycone: 43.96 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1796.56 mg; Błonnik: 30.61 g; W tym cukry: 75.03 g; WW: 35.47 Por; Potas: 4082.77 mg; Wapń: 858.02 mg; Fosfor: 1589.12 mg; Żelazo: 14.63 mg; Magnez: 396.54 mg;	Kcal: 2636.04 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz ogółem: 83.34 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; Kw. tł. nasycone: 38.60 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1131.16 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 64.81 g; WW: 36.82 Por; Potas: 3871.89 mg; Wapń: 699.55 mg; Fosfor: 1267.01 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 282.20 mg;	Kcal: 2486.44 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz ogółem: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; Kw. tł. nasycone: 27.65 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1129.36 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 64.69 g; WW: 36.80 Por; Potas: 3866.89 mg; Wapń: 696.35 mg; Fosfor: 1264.61 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 282.00 mg;	Kcal: 3515.07 kcal; Białko ogółem: 161.70 g; Tłuszcz ogółem: 134.44 g; Węglowodany ogółem: 430.25 g; Kw. tł. nasycone: 71.28 g; Sól: 7.69 g; Sód: 1422.09 mg; Błonnik: 29.88 g; W tym cukry: 71.46 g; WW: 43.27 Por; Potas: 4129.76 mg; Wapń: 752.64 mg; Fosfor: 1344.82 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 320.56 mg;	Kcal: 2010.80 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz ogółem: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 230.91 g; Kw. tł. nasycone: 28.28 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1071.38 mg; Błonnik: 26.27 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 23.23 Por; Potas: 3840.32 mg; Wapń: 778.05 mg; Fosfor: 1480.37 mg; Żelazo: 11.86 mg; Magnez: 356.05 mg;	Kcal: 3493.34 kcal; Białko ogółem: 154.42 g; Tłuszcz ogółem: 167.73 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; Kw. tł. nasycone: 70.74 g; Sól: 7.99 g; Sód: 2083.09 mg; Błonnik: 37.95 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 35.99 Por; Potas: 4696.56 mg; Wapń: 801.23 mg; Fosfor: 1831.05 mg; Żelazo: 18.69 mg; Magnez: 503.47 mg;	Kcal: 2720.82 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz ogółem: 101.74 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; Kw. tł. nasycone: 24.74 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1557.20 mg; Błonnik: 30.99 g; W tym cukry: 88.03 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4070.90 mg; Wapń: 546.05 mg; Fosfor: 1475.58 mg; Żelazo: 15.06 mg; Magnez: 382.66 mg;	Kcal: 752.72 kcal; Białko ogółem: 43.33 g; Tłuszcz ogółem: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 71.43 g; Kw. tł. nasycone: 22.58 g; Sól: 2.92 g; Sód: 382.17 mg; Błonnik: 2.30 g; W tym cukry: 17.39 g; WW: 7.17 Por; Potas: 518.88 mg; Wapń: 344.36 mg; Fosfor: 311.64 mg; Żelazo: 0.58 mg; Magnez: 40.42 mg;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Rukola 10 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Rukola 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski b/laktozy 100 g (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 8 g Arbuz 150 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Arbuz 150 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		

P	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok owocowy 200ml 1 szt Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)
Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g (<i>SOJ</i>) Polędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Sałata masłowa 8 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Sałata masłowa 8 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kcal: 2260.06 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz ogółem: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; Kw. tł. nasycone: 35.67 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1283.16 mg; Błonnik: 28.93 g; W tym cukry: 62.36 g; WW: 29.42 Por; Potas: 4065.97 mg; Wapń: 602.10 mg; Fosfor: 1160.27 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 264.03 mg;	Kcal: 2053.12 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 68.81 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 36.23 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1246.87 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 42.59 g; WW: 28.34 Por; Potas: 2978.14 mg; Wapń: 501.58 mg; Fosfor: 831.15 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 170.25 mg;	Kcal: 1844.69 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 274.03 g; Kw. tł. nasycone: 24.11 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1216.62 mg; Błonnik: 19.48 g; W tym cukry: 40.39 g; WW: 27.58 Por; Potas: 2843.82 mg; Wapń: 473.93 mg; Fosfor: 797.50 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 161.30 mg;	Kcal: 2963.36 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz ogółem: 118.85 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; Kw. tł. nasycone: 68.55 g; Sól: 8.42 g; Sód: 1583.76 mg; Błonnik: 24.36 g; W tym cukry: 65.33 g; WW: 36.17 Por; Potas: 3345.21 mg; Wapń: 550.57 mg; Fosfor: 878.91 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 188.52 mg;	Kcal: 1349.18 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 49.16 g; Węglowodany ogółem: 164.20 g; Kw. tł. nasycone: 23.54 g; Sól: 3.42 g; Sód: 984.09 mg; Błonnik: 21.28 g; W tym cukry: 45.18 g; WW: 16.63 Por; Potas: 2884.53 mg; Wapń: 518.26 mg; Fosfor: 924.45 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 205.50 mg;	Kcal: 2631.62 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz ogółem: 118.39 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; Kw. tł. nasycone: 52.56 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1555.46 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 64.12 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4729.09 mg; Wapń: 679.20 mg; Fosfor: 1421.90 mg; Żelazo: 13.22 mg; Magnez: 362.16 mg;	Kcal: 2074.86 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz ogółem: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; Kw. tł. nasycone: 19.04 g; Sól: 4.83 g; Sód: 899.56 mg; Błonnik: 28.93 g; W tym cukry: 58.82 g; WW: 28.08 Por; Potas: 3975.97 mg; Wapń: 515.70 mg; Fosfor: 1015.47 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 255.63 mg;	Kcal: 530.87 kcal; Białko ogółem: 22.75 g; Tłuszcz ogółem: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 91.15 g; Kw. tł. nasycone: 10.01 g; Sól: 2.48 g; Sód: 316.86 mg; Błonnik: 4.00 g; W tym cukry: 25.97 g; WW: 9.22 Por; Potas: 697.65 mg; Wapń: 368.21 mg; Fosfor: 318.52 mg; Żelazo: 1.23 mg; Magnez: 51.98 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (<i>MLE, SO2</i>) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (<i>MLE, SO2</i>) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (<i>MLE, SO2</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 100 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa -truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Brzoskwinia 120 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Brzoskwinia 120 g		

Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (SEL) Makaron z sosem myśliwskim 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml			Makaron z twarogiem i owocami 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Makaron z sosem myśliwskim 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Makaron z sosem myśliwskim 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	Naleśniki z jabłkami i cukrem pudrem 200 g (GLU, JAJ, MLE)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Naleśniki z serem (G) 200 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 20 g Brzoskwinia 120 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ketchup 20 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 60 g Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml(MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml
Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 200 ml	Gruszka 1 szt	
	Kcal: 2431.67 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz ogółem: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; Kw. tł. nasycone: 36.06 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2157.19 mg; Błonnik: 34.13 g; W tym cukry: 91.76 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2658.65 mg; Wapń: 683.96 mg; Fosfor: 986.28 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 244.55 mg;	Kcal: 1989.19 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz ogółem: 59.70 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; Kw. tł. nasycone: 35.39 g; Sól: 4.21 g; Sód: 794.42 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 61.30 g; WW: 30.24 Por; Potas: 1712.66 mg; Wapń: 487.55 mg; Fosfor: 563.73 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 114.32 mg;	Kcal: 1839.59 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz ogółem: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; Kw. tł. nasycone: 24.45 g; Sól: 4.21 g; Sód: 792.62 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 61.18 g; WW: 30.22 Por; Potas: 1707.66 mg; Wapń: 484.35 mg; Fosfor: 561.33 mg; Żelazo: 5.50 mg; Magnez: 114.12 mg;	Kcal: 2931.86 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz ogółem: 118.75 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; Kw. tł. nasycone: 73.72 g; Sól: 6.67 g; Sód: 1154.08 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 80.12 g; WW: 35.60 Por; Potas: 2030.98 mg; Wapń: 533.29 mg; Fosfor: 660.99 mg; Żelazo: 6.51 mg; Magnez: 130.72 mg;	Kcal: 1561.72 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 242.77 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 3.79 g; Sód: 844.82 mg; Błonnik: 33.78 g; W tym cukry: 70.01 g; WW: 24.39 Por; Potas: 2627.35 mg; Wapń: 471.04 mg; Fosfor: 691.77 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 203.65 mg;	Kcal: 3012.65 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz ogółem: 127.43 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; Kw. tł. nasycone: 69.76 g; Sól: 8.36 g; Sód: 2500.18 mg; Błonnik: 35.29 g; W tym cukry: 98.39 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3360.91 mg; Wapń: 886.21 mg; Fosfor: 1654.23 mg; Żelazo: 15.18 mg; Magnez: 339.69 mg;	Kcal: 1988.84 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; Kw. tł. nasycone: 16.49 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1930.46 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 97.07 g; WW: 29.90 Por; Potas: 2662.43 mg; Wapń: 597.83 mg; Fosfor: 902.97 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 237.83 mg;	Kcal: 900.06 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz ogółem: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 79.73 g; Kw. tł. nasycone: 30.27 g; Sól: 3.23 g; Sód: 500.21 mg; Błonnik: 2.25 g; W tym cukry: 25.67 g; WW: 8.02 Por; Potas: 513.82 mg; Wapń: 364.54 mg; Fosfor: 349.26 mg; Żelazo: 0.68 mg; Magnez: 43.60 mg;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-08-19 wtorek	Śniadanie Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda/ ketchup 20 g (GOR) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 g (GLU)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona tarta 60g Pomidor b/skóry 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda/ ketchup 20 g (GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Musztarda/ ketchup 20 g (GOR) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml

II S															
	Bulska kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml		Zupa jarzynowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana 150g Woda z miętą 200 ml		Zupa jarzynowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko gotowane b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchew junior z masłem 150 g (<i>MLE</i>) Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml		Bulska Graham 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatnesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster ze szczypiorkiem 40 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 40 g Śliwka 1 szt Herbata owocowa – wiśniowa b/c 200 ml						
Obiad	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Wątróbka drobiowa z jabłkiem smażona 200 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa jarzynowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/k b/s gotowane 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana 150g Woda z miętą 200 ml		Zupa jarzynowa z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko gotowane b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchew junior z masłem 150 g (<i>MLE</i>) Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Wątróbka drobiowa z jabłkiem smażona 200 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałatka szwedzka 150 g Marchew junior z masłem 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Wątróbka drobiowa z jabłkiem smażona 200 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml				
	P. Budyń waniliowy z jabłkiem 200 ml (<i>MLE</i>)		jabłko w sosie waniliowym 200 ml (<i>MLE</i>)				Budyń waniliowy z jabłkiem 200 ml (<i>MLE</i>)				Budyń waniliowy z jabłkiem na mleku roślinnym 200 ml (<i>MLE</i>)				
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek z cukrem 200 ml		Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml		Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml		Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 60 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Mix sałat 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Mix sałat 60 g Herbata ziołowa - rumianek z cukrem 200 ml		
	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE</i>)		Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cukrem 200 ml		Banan 1 szt		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykciem 20 g (<i>SOJ</i>) Sałatka jarzynowa 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 40 g Herbata b/c 200 ml		Banan 1 szt		
Pn	Kcal: 3055.21 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz ogółem: 109.17 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; Kw. tł. nasycone: 39.43 g; Sól: 8.25 g; Sód: 2079.25 mg; Błonnik: 49.40 g; W tym cukry: 57.84 g; WW: 39.91 Por; Potas: 3553.67 mg; Wapń: 631.12 mg; Fosfor: 1541.50 mg; Żelazo: 30.62 mg; Magnez: 312.43 mg;		Kcal: 2071.90 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 70.66 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; Kw. tł. nasycone: 32.34 g; Sól: 4.59 g; Sód: 955.81 mg; Błonnik: 15.89 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 27.76 Por; Potas: 2638.74 mg; Wapń: 504.50 mg; Fosfor: 792.80 mg; Żelazo: 4.69 mg; Magnez: 159.70 mg;		Kcal: 1842.57 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; Kw. tł. nasycone: 21.03 g; Sól: 4.59 g; Sód: 953.74 mg; Błonnik: 15.64 g; W tym cukry: 49.35 g; WW: 27.00 Por; Potas: 2616.18 mg; Wapń: 498.76 mg; Fosfor: 780.69 mg; Żelazo: 4.52 mg; Magnez: 157.46 mg;		Kcal: 2877.17 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz ogółem: 104.88 g; Węglowodany ogółem: 386.86 g; Kw. tł. nasycone: 53.51 g; Sól: 6.45 g; Sód: 1227.17 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 83.71 g; WW: 38.95 Por; Potas: 3083.78 mg; Wapń: 576.54 mg; Fosfor: 940.02 mg; Żelazo: 5.77 mg; Magnez: 177.20 mg;		Kcal: 1457.39 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz ogółem: 52.32 g; Węglowodany ogółem: 192.75 g; Kw. tł. nasycone: 26.50 g; Sól: 3.41 g; Sód: 917.02 mg; Błonnik: 17.86 g; W tym cukry: 76.08 g; WW: 19.54 Por; Potas: 2977.34 mg; Wapń: 539.76 mg; Fosfor: 884.08 mg; Żelazo: 6.60 mg; Magnez: 256.61 mg;		Kcal: 2952.41 kcal; Białko ogółem: 138.01 g; Tłuszcz ogółem: 133.10 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; Kw. tł. nasycone: 52.79 g; Sól: 10.65 g; Sód: 2819.61 mg; Błonnik: 36.14 g; W tym cukry: 75.84 g; WW: 31.68 Por; Potas: 4661.37 mg; Wapń: 757.78 mg; Fosfor: 1953.73 mg; Żelazo: 35.09 mg; Magnez: 456.38 mg;		Kcal: 2384.74 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz ogółem: 99.87 g; Węglowodany ogółem: 263.25 g; Kw. tł. nasycone: 23.45 g; Sól: 7.79 g; Sód: 2077.65 mg; Błonnik: 26.80 g; W tym cukry: 93.33 g; WW: 26.67 Por; Potas: 4333.67 mg; Wapń: 636.72 mg; Fosfor: 1576.70 mg; Żelazo: 31.38 mg; Magnez: 378.03 mg;		
	Kcal: 554.99 kcal; Białko ogółem: 24.48 g; Tłuszcz ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 79.15 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 2.26 g; Sód: 385.49 mg; Błonnik: 2.47 g; W tym cukry: 25.84 g; WW: 7.97 Por; Potas: 558.84 mg; Wapń: 351.16 mg; Fosfor: 319.76 mg; Żelazo: 0.70 mg; Magnez: 43.42 mg;														
WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna		WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa		WSD Ubogoenergetyczna		WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.		WSD Bezmleczna/bezłaktazowa		WSD Dodatek dla diet	

2025-08-20 Środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Majonez 20 g (<i>IAJ, GOR</i>) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Pasta z brokuła b/soli 100 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Pasta z brokuła b/soli 100 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła b/soli 100 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowanie b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Majonez 20 g (<i>IAJ, GOR</i>) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>IAJ</i>) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	II Ś				Owsianka na mleku z jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Owsianka gotowana na mleku z jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Krokiety smażone z mięsem drobiowym i kapustą 2 szt (1 + 1) (<i>GLU, IAJ, MLE</i>) Sos słodko kwaśny 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i zieleniną 250 ml (<i>GLU, IAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i zieleniną 250 ml (<i>GLU, IAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i zieleniną 250 ml (<i>GLU, IAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i zieleniną 250 ml (<i>GLU, IAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Ryż gotowany z koperkiem 100 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na prze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka z selera i brzoskwinia b/ml 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Biskopity 20 g (<i>GLU, IAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 20 g (<i>GLU, IAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 15 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt b/laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Mix sałat 10 g
	Pn	Suchary 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta twarogowa z brokuła 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Suchary 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta twarogowa z brokułem 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2567.77 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz ogółem: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; Kw. tł. nasycone: 38.66 g; Sól: 7.84 g; Sód: 2229.62 mg; Blonnik: 32.86 g; W tym cukry: 60.13 g; WW: 31.62 Por; Potas: 2725.05 mg; Wapń: 541.95 mg; Fosfor: 1188.67 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 304.45 mg;	Kcal: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz ogółem: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; Kw. tł. nasycone: 38.80 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1092.90 mg; Blonnik: 15.30 g; W tym cukry: 43.96 g; WW: 29.61 Por; Potas: 1975.17 mg; Wapń: 551.69 mg; Fosfor: 929.69 mg; Żelazo: 5.03 mg; Magnez: 138.20 mg;	Kcal: 2097.33 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; Kw. tł. nasycone: 23.61 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1054.44 mg; Blonnik: 15.17 g; W tym cukry: 39.85 g; WW: 28.74 Por; Potas: 1847.71 mg; Wapń: 450.39 mg; Fosfor: 852.25 mg; Żelazo: 4.84 mg; Magnez: 127.20 mg;	Kcal: 3182.55 kcal; Białko ogółem: 165.26 g; Tłuszcz ogółem: 117.42 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; Kw. tł. nasycone: 63.65 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1310.55 mg; Blonnik: 19.71 g; W tym cukry: 70.39 g; WW: 36.60 Por; Potas: 2389.79 mg; Wapń: 705.16 mg; Fosfor: 1221.57 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 187.35 mg;	Kcal: 1368.34 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 128.78 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1491.88 mg; Blonnik: 13.54 g; W tym cukry: 30.22 g; WW: 12.86 Por; Potas: 1826.20 mg; Wapń: 488.94 mg; Fosfor: 902.78 mg; Żelazo: 6.51 mg; Magnez: 205.15 mg;	Kcal: 2572.27 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz ogółem: 106.59 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; Kw. tł. nasycone: 53.06 g; Sól: 8.71 g; Sód: 2507.28 mg; Blonnik: 37.21 g; W tym cukry: 54.18 g; WW: 27.24 Por; Potas: 3576.69 mg; Wapń: 751.09 mg; Fosfor: 1710.29 mg; Żelazo: 14.54 mg; Magnez: 428.80 mg;	Kcal: 2359.37 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz ogółem: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; Kw. tł. nasycone: 21.14 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2227.82 mg; Blonnik: 32.86 g; W tym cukry: 73.64 g; WW: 33.10 Por; Potas: 2745.95 mg; Wapń: 536.00 mg; Fosfor: 1217.32 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 313.80 mg;	Kcal: 620.98 kcal; Białko ogółem: 48.55 g; Tłuszcz ogółem: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 41.43 g; Kw. tł. nasycone: 18.15 g; Sól: 2.78 g; Sód: 311.93 mg; Blonnik: 2.33 g; W tym cukry: 17.66 g; WW: 4.16 Por; Potas: 533.08 mg; Wapń: 354.68 mg; Fosfor: 334.12 mg; Żelazo: 0.64 mg; Magnez: 41.38 mg;
		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet

2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek fromage 1szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek fromage 1szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek fromage 1szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 30 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 50 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Rogal pszenny 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Szipinak baby 10 g
	II ś			Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (GLU, MLE)			Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (GLU, MLE)		
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza gryczana na sypko z zieleniną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i mięsem drobiowym z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy 100 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa solferino z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony 100 g Kasza gryczana na sypko z zieleniną 100 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza gryczana na sypko z zieleniną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony 100 g Sos pieczarkowy b/ml 100 ml (GLU, MLE) Kasza gryczana na sypko z zieleniną 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Pączek 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)			Wafle ryżowe 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Wafle ryżowe 20 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 60 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 10 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g (SOJ) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml
	P	Sok owocowy 200ml - 100% pomarańcza 1 szt	Sok owocowy 200ml - 100% jabłko 1 szt			Sok owocowy 200ml - 100% jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 40 g (MLE) Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml - 100% pomarańcza 1 szt	
		Kcal: 2825.79 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz ogółem: 104.71 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; Kw. tł. nasycone: 51.47 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1850.23 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 87.10 g; WW: 34.57 Por; Potas: 3618.73 mg; Wapń: 1139.89 mg; Fosfor: 1952.27 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 442.09 mg;	Kcal: 2647.35 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz ogółem: 97.66 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; Kw. tł. nasycone: 58.75 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1431.28 mg; Błonnik: 17.49 g; W tym cukry: 70.58 g; WW: 35.36 Por; Potas: 2763.40 mg; Wapń: 844.71 mg; Fosfor: 1065.22 mg; Żelazo: 7.04 mg; Magnez: 186.77 mg;	Kcal: 2497.75 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz ogółem: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; Kw. tł. nasycone: 47.80 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1429.48 mg; Błonnik: 17.49 g; W tym cukry: 70.46 g; WW: 35.34 Por; Potas: 2758.40 mg; Wapń: 841.51 mg; Fosfor: 1062.82 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 186.57 mg;	Kcal: 3401.24 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz ogółem: 117.36 g; Węglowodany ogółem: 475.59 g; Kw. tł. nasycone: 71.86 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1677.33 mg; Błonnik: 22.22 g; W tym cukry: 84.34 g; WW: 47.74 Por; Potas: 3288.68 mg; Wapń: 1098.17 mg; Fosfor: 1360.26 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 235.52 mg;	Kcal: 1472.07 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz ogółem: 56.39 g; Węglowodany ogółem: 161.69 g; Kw. tł. nasycone: 29.59 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1452.80 mg; Błonnik: 19.68 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 16.17 Por; Potas: 2986.16 mg; Wapń: 665.56 mg; Fosfor: 1332.41 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 333.60 mg;	Kcal: 3389.30 kcal; Białko ogółem: 157.24 g; Tłuszcz ogółem: 122.43 g; Węglowodany ogółem: 434.77 g; Kw. tł. nasycone: 65.16 g; Sól: 7.95 g; Sód: 2142.71 mg; Błonnik: 32.72 g; W tym cukry: 87.88 g; WW: 43.55 Por; Potas: 4436.92 mg; Wapń: 1027.52 mg; Fosfor: 2182.10 mg; Żelazo: 16.64 mg; Magnez: 550.20 mg;	Kcal: 2169.52 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz ogółem: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 5.81 g; Sód: 1593.30 mg; Błonnik: 22.92 g; W tym cukry: 53.66 g; WW: 26.51 Por; Potas: 3263.82 mg; Wapń: 805.95 mg; Fosfor: 1628.56 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 410.71 mg;	Kcal: 481.30 kcal; Białko ogółem: 27.58 g; Tłuszcz ogółem: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 51.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.35 g; Sól: 2.80 g; Sód: 566.68 mg; Błonnik: 2.35 g; W tym cukry: 16.98 g; WW: 5.09 Por; Potas: 513.07 mg; Wapń: 519.97 mg; Fosfor: 418.12 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 51.56 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata malinowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata malinowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 8 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Ś				Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (<i>MLE, SO2</i>)		Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (<i>MLE, SO2</i>)		
	Obiad	Zupa neapolitańska z makaronem i tartym serem żółtym z zieleniną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany na parze 100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany na parze 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany na parze 100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza na parze 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Sos grecki 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Panna cotta 100 g (<i>MLE</i>) Mus z truskawek 50 g		Panna cotta 150 g (<i>MLE</i>) Mus z truskawek 50 g		Panna cotta 100 g (<i>MLE</i>) Mus z truskawek 50 g		Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Parówka drobiowa gotowana 2 szt Ketchup 15 g Papryka świeża - zielona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża - zielona 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Parówka drobiowa gotowana 2 szt Ketchup 15 g Papryka świeża - zielona 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Parówka drobiowa gotowana 2 szt Ketchup 15 g Papryka świeża - zielona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Cykorcia 10 g Papryka świeża - brzoskwinowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 40 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2191.93 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz ogółem: 97.83 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; Kw. tł. nasycone: 46.44 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1573.10 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 53.57 g; WW: 25.74 Por; Potas: 2942.76 mg; Wapń: 542.16 mg; Fosfor: 886.85 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 218.27 mg;	Kcal: 2334.00 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 86.35 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; Kw. tł. nasycone: 52.68 g; Sól: 4.59 g; Sód: 977.88 mg; Błonnik: 21.79 g; W tym cukry: 53.54 g; WW: 30.95 Por; Potas: 2828.35 mg; Wapń: 488.58 mg; Fosfor: 656.53 mg; Żelazo: 5.57 mg; Magnez: 167.67 mg;	Kcal: 2052.60 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; Kw. tł. nasycone: 41.28 g; Sól: 4.42 g; Sód: 911.88 mg; Błonnik: 17.51 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2334.35 mg; Wapń: 440.48 mg; Fosfor: 584.13 mg; Żelazo: 4.44 mg; Magnez: 139.36 mg;	Kcal: 2914.90 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz ogółem: 99.98 g; Węglowodany ogółem: 400.80 g; Kw. tł. nasycone: 61.17 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1169.42 mg; Błonnik: 25.50 g; W tym cukry: 58.52 g; WW: 40.32 Por; Potas: 3112.01 mg; Wapń: 812.50 mg; Fosfor: 792.14 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 185.67 mg;	Kcal: 1407.77 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz ogółem: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 162.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.76 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1731.01 mg; Błonnik: 19.84 g; W tym cukry: 38.77 g; WW: 16.49 Por; Potas: 2414.16 mg; Wapń: 202.03 mg; Fosfor: 737.21 mg; Żelazo: 7.48 mg; Magnez: 251.57 mg;	Kcal: 2552.69 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz ogółem: 109.79 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; Kw. tł. nasycone: 55.94 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2902.42 mg; Błonnik: 31.57 g; W tym cukry: 43.27 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3690.63 mg; Wapń: 789.58 mg; Fosfor: 1298.14 mg; Żelazo: 12.63 mg; Magnez: 389.85 mg;	Kcal: 1877.77 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 270.44 g; Kw. tł. nasycone: 17.62 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1872.50 mg; Błonnik: 18.19 g; W tym cukry: 72.22 g; WW: 27.26 Por; Potas: 2360.18 mg; Wapń: 201.61 mg; Fosfor: 698.88 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 231.80 mg;	Kcal: 488.27 kcal; Białko ogółem: 23.94 g; Tłuszcz ogółem: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 88.35 g; Kw. tł. nasycone: 7.13 g; Sól: 2.19 g; Sód: 320.45 mg; Błonnik: 2.32 g; W tym cukry: 25.42 g; WW: 8.91 Por; Potas: 537.66 mg; Wapń: 363.68 mg; Fosfor: 337.32 mg; Żelazo: 0.81 mg; Magnez: 44.44 mg;
		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet

2025-08-23 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g (<i>MLE</i>) Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża - pomarańczowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 20 g Twarożek z brzoskwinią 60 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża - pomarańczowa 60 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża - pomarańczowa 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią b/laktozy 100 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża pomarańczowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Napój roślinny gotowany 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt – 25 g truskawkowy 1 szt Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 10 g Herbata malinowa 200 ml	
	II Ś			Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Banan 1 szt		Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron carbonara z boczkiem i śmietaną 250 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana marchewką 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane - kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana marchewką 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane - kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana marchewką 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane - kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Groszek gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml		
	P	Sok owocowy 200ml 1 szt Ciastka kruche 20 g (<i>GLU</i>)					Sok owocowy 200ml 1 szt Ciastka kruche b/c 20 g (<i>GLU</i>)	Sok owocowy 200ml 1 szt Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Hummus domowy 50 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Banan 1 szt		
		Kcal: 2856.60 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz ogółem: 112.08 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; Kw. tl. nasycone: 46.25 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1615.41 mg; Błonnik: 34.20 g; W tym cukry: 96.66 g; WW: 37.03 Por; Potas: 3848.06 mg; Wapń: 601.86 mg; Fosfor: 1121.58 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 331.06 mg;	Kcal: 2599.07 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz ogółem: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; Kw. tl. nasycone: 33.29 g; Sól: 4.19 g; Sód: 899.50 mg; Błonnik: 32.81 g; W tym cukry: 91.25 g; WW: 39.17 Por; Potas: 4045.31 mg; Wapń: 544.41 mg; Fosfor: 1086.50 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 271.38 mg;	Kcal: 2350.67 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz ogółem: 49.61 g; Węglowodany ogółem: 377.69 g; Kw. tl. nasycone: 21.93 g; Sól: 4.17 g; Sód: 891.50 mg; Błonnik: 32.03 g; W tym cukry: 88.36 g; WW: 38.08 Por; Potas: 3812.31 mg; Wapń: 528.31 mg; Fosfor: 1060.10 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 259.08 mg;	Kcal: 3330.24 kcal; Białko ogółem: 144.21 g; Tłuszcz ogółem: 103.21 g; Węglowodany ogółem: 476.65 g; Kw. tl. nasycone: 53.63 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1142.08 mg; Błonnik: 38.51 g; W tym cukry: 138.82 g; WW: 47.98 Por; Potas: 5007.81 mg; Wapń: 577.17 mg; Fosfor: 1165.74 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 344.36 mg;	Kcal: 1874.83 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz ogółem: 61.62 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; Kw. tl. nasycone: 21.21 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1196.43 mg; Błonnik: 30.17 g; W tym cukry: 66.81 g; WW: 26.30 Por; Potas: 3471.46 mg; Wapń: 547.21 mg; Fosfor: 957.20 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 241.13 mg;	Kcal: 3063.19 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz ogółem: 115.25 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; Kw. tl. nasycone: 54.82 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1965.74 mg; Błonnik: 43.31 g; W tym cukry: 105.18 g; WW: 39.31 Por; Potas: 4464.03 mg; Wapń: 653.24 mg; Fosfor: 1381.08 mg; Żelazo: 15.24 mg; Magnez: 411.13 mg;	Kcal: 2190.12 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz ogółem: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; Kw. tl. nasycone: 13.59 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1180.92 mg; Błonnik: 40.49 g; W tym cukry: 105.67 g; WW: 32.33 Por; Potas: 3904.95 mg; Wapń: 323.88 mg; Fosfor: 1097.31 mg; Żelazo: 13.30 mg; Magnez: 330.05 mg;	Kcal: 763.81 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 70.40 g; Kw. tl. nasycone: 22.62 g; Sól: 2.96 g; Sód: 383.63 mg; Błonnik: 2.84 g; W tym cukry: 17.35 g; WW: 7.05 Por; Potas: 529.58 mg; Wapń: 352.74 mg; Fosfor: 314.14 mg; Żelazo: 0.76 mg; Magnez: 41.43 mg;	
WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet		

2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml(<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
	II S			Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g - truskawka 1szt			Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (<i>MLE</i>) Dżem diabetyczny 34 g		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet pożarski smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet pożarski smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet pożarski smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet pożarski smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Arbuz 150 g Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)							Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 m(<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g - brzoskwiowy 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Galaretka z owocami - truskawki 200 g			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 2 g Cykorla 10 g Herbata malinowa 200 ml	Galaretka z owocami - truskawki b/c 200 g	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Koper 2 g Cykorla 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Galaretka z owocami - truskawki 200 g	
		Kcal: 2383.53 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz ogółem: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; Kw. tł. nasycone: 33.67 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1021.86 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 75.80 g; WW: 30.43 Por; Potas: 3514.59 mg; Wapń: 527.70 mg; Fosfor: 1007.25 mg; Żelazo: 7.55 mg; Magnez: 240.85 mg;	Kcal: 2297.91 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 92.91 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; Kw. tł. nasycone: 47.87 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1293.82 mg; Błonnik: 26.78 g; W tym cukry: 71.91 g; WW: 29.39 Por; Potas: 3637.88 mg; Wapń: 547.81 mg; Fosfor: 995.74 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 220.67 mg;	Kcal: 2089.49 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz ogółem: 73.41 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; Kw. tł. nasycone: 35.75 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1263.57 mg; Błonnik: 25.18 g; W tym cukry: 69.70 g; WW: 28.62 Por; Potas: 3503.56 mg; Wapń: 520.16 mg; Fosfor: 962.09 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 211.71 mg;	Kcal: 3042.20 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz ogółem: 141.57 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; Kw. tł. nasycone: 78.30 g; Sól: 7.88 g; Sód: 1451.12 mg; Błonnik: 27.89 g; W tym cukry: 76.22 g; WW: 33.86 Por; Potas: 3666.02 mg; Wapń: 677.23 mg; Fosfor: 1001.62 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 222.05 mg;	Kcal: 1604.79 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 196.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.42 g; Sól: 4.31 g; Sód: 817.45 mg; Błonnik: 23.64 g; W tym cukry: 54.98 g; WW: 19.71 Por; Potas: 3254.67 mg; Wapń: 491.57 mg; Fosfor: 981.94 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 247.17 mg;	Kcal: 2842.98 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz ogółem: 136.47 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Kw. tł. nasycone: 53.19 g; Sól: 7.88 g; Sód: 1639.30 mg; Błonnik: 31.56 g; W tym cukry: 63.53 g; WW: 30.83 Por; Potas: 4088.55 mg; Wapń: 1027.73 mg; Fosfor: 1528.10 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 363.63 mg;	Kcal: 2226.73 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz ogółem: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; Kw. tł. nasycone: 16.75 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1018.26 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 70.20 g; WW: 29.19 Por; Potas: 3482.99 mg; Wapń: 515.70 mg; Fosfor: 977.45 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 235.85 mg;	Kcal: 873.17 kcal; Białko ogółem: 52.49 g; Tłuszcz ogółem: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 87.45 g; Kw. tł. nasycone: 23.82 g; Sól: 3.54 g; Sód: 496.78 mg; Błonnik: 2.88 g; W tym cukry: 33.72 g; WW: 8.86 Por; Potas: 562.85 mg; Wapń: 514.27 mg; Fosfor: 399.90 mg; Żelazo: 1.10 mg; Magnez: 53.34 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

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