

	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	
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Mleko 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatesowa drobiowa 20g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	
	II S			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Melon żółty 100 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Melon żółty 150 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa selerowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (SEL) Sos potrawkowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dymia gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa selerowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (SEL) Sos potrawkowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dymia gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Dymia gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Dymia gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną b/ m l 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem 150 g Dymia gotowana 150 g (GLU) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml		
	P	Galaretka owocowa z jogurtem waniliowym 200 g (MLE)				Galaretka owocowa b/c z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)	Galaretka owocowa b/c z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)	Galaretka owocowa z jogurtem roślinnym 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykoria 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą b / m l 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Ph	Mus owocowy 100g 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Mus owocowy 100g 1 szt Buraczki gotowane kostka 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Mus owocowy 100g 1 szt Buraczki gotowane kostka 40 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
		Kcal: 2132.97 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz ogółem: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; Kw. tł. nasycone: 37.31 g; Sól: 7.89 g; Sód: 1837.97 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 42.57 g; WW: 30.19 Por; Potas: 2166.98 mg; Wapń: 387.61 mg; Fosfor: 950.30 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 253.28 mg;	Kcal: 2228.52 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 62.11 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; Kw. tł. nasycone: 33.46 g; Sól: 4.38 g; Sód: 768.49 mg; Błonnik: 24.62 g; W tym cukry: 45.01 g; WW: 34.32 Por; Potas: 1952.82 mg; Wapń: 465.18 mg; Fosfor: 628.92 mg; Żelazo: 4.42 mg; Magnez: 126.09 mg;	Kcal: 2038.98 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz ogółem: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; Kw. tł. nasycone: 22.34 g; Sól: 4.38 g; Sód: 766.39 mg; Błonnik: 24.49 g; W tym cukry: 44.87 g; WW: 33.93 Por; Potas: 1937.54 mg; Wapń: 460.06 mg; Fosfor: 621.50 mg; Żelazo: 4.31 mg; Magnez: 124.60 mg;	Kcal: 3311.45 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz ogółem: 130.98 g; Węglowodany ogółem: 409.54 g; Kw. tł. nasycone: 75.13 g; Sól: 7.84 g; Sód: 1344.00 mg; Błonnik: 28.15 g; W tym cukry: 58.50 g; WW: 40.92 Por; Potas: 2251.56 mg; Wapń: 521.78 mg; Fosfor: 720.57 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 141.16 mg;	Kcal: 2096.13 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz ogółem: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; Kw. tł. nasycone: 39.74 g; Sól: 7.82 g; Sód: 1722.65 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 44.86 g; WW: 27.16 Por; Potas: 2667.26 mg; Wapń: 496.03 mg; Fosfor: 1054.17 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 294.89 mg;	Kcal: 3000.24 kcal; Białko ogółem: 146.38 g; Tłuszcz ogółem: 118.12 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Kw. tł. nasycone: 69.06 g; Sól: 11.59 g; Sód: 2518.93 mg; Błonnik: 34.65 g; W tym cukry: 52.19 g; WW: 35.48 Por; Potas: 2905.92 mg; Wapń: 473.81 mg; Fosfor: 1330.20 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 387.43 mg;	Kcal: 2070.67 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz ogółem: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.19 g; Sól: 8.14 g; Sód: 1819.98 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 45.98 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2356.17 mg; Wapń: 455.17 mg; Fosfor: 974.81 mg; Żelazo: 8.01 mg; Magnez: 260.66 mg;	Kcal: 820.78 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Tłuszcz ogółem: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 77.84 g; Kw. tł. nasycone: 23.66 g; Sól: 3.04 g; Sód: 443.69 mg; Błonnik: 24.63 g; WW: 7.81 Por; Potas: 752.84 mg; Wapń: 472.44 mg; Fosfor: 408.76 mg; Żelazo: 1.35 mg; Magnez: 58.74 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
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Frankfurterki 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Musztarda 15 g (<i>GOR</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Roszpinka 20 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Roszpinka 20 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszpinka 20 g Dżem szt -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>) Pasta z twarogu i buraka 60 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Roszpinka 20 g Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Frankfurterki 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Musztarda 15 g (<i>GOR</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Roszpinka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z twarogu b/laktozy i buraka 60 g Desersojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 200 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>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	II i Ś					Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Jabłko prażone 50 g	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Jabłko prażone 50 g		
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i zieloną pietruszką i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz wieprzowy z łopatkki gotowany z warzywami* (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Szpinalak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml *Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu b/sosiu			Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 100 g (<i>GLU</i>) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i marchwi 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) b/ml 180 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Brukselka gotowana na parze z masłem b/ml i bułką tartą 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	
	P	Budyń waniliowy gotowany na mleku z sosem wiśniowym 200 ml (<i>MLE</i>)				Budyń waniliowy gotowany na mleku z truskawkami b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		Budyń waniliowy gotowany na napoju roślinnym z truskawkami 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 makreli i jajka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 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>) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 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>) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 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>) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 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 Pasta z makreli i jajka 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 1 Por Pomidory koktajlowe 40 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z makreli i jajka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 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 Pasta z makreli i jajka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</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 Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt
		Kcal: 2628.21 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz ogółem: 112.79 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Kw. tł. nasycone: 52.51 g; Sól: 8.13 g; Sód: 2169.22 mg; Błonnik: 27.47 g; W tym cukry: 70.63 g; WW: 28.61 Por; Potas: 3245.25 mg; Wapń: 810.58 mg; Fosfor: 1582.77 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 301.96 mg;	Kcal: 2380.28 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz ogółem: 91.28 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Kw. tł. nasycone: 41.31 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1485.43 mg; Błonnik: 20.52 g; W tym cukry: 54.25 g; WW: 27.76 Por; Potas: 3232.40 mg; Wapń: 908.41 mg; Fosfor: 1413.74 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 287.26 mg;	Kcal: 2230.68 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; Kw. tł. nasycone: 30.36 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1483.63 mg; Błonnik: 20.52 g; W tym cukry: 54.13 g; WW: 27.74 Por; Potas: 3227.40 mg; Wapń: 905.21 mg; Fosfor: 1411.34 mg; Żelazo: 11.87 mg; Magnez: 287.06 mg;	Kcal: 2827.43 kcal; Białko ogółem: 146.05 g; Tłuszcz ogółem: 109.79 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; Kw. tł. nasycone: 54.41 g; Sól: 7.40 g; Sód: 1654.57 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 68.05 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3405.18 mg; Wapń: 1049.21 mg; Fosfor: 1432.64 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 296.22 mg;	Kcal: 1704.56 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 178.13 g; Kw. tł. nasycone: 35.07 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1552.70 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 56.78 g; WW: 17.97 Por; Potas: 2785.04 mg; Wapń: 727.81 mg; Fosfor: 1321.28 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 235.52 mg;	Kcal: 2889.25 kcal; Białko ogółem: 145.15 g; Tłuszcz ogółem: 123.05 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; Kw. tł. nasycone: 59.76 g; Sól: 9.48 g; Sód: 2554.67 mg; Błonnik: 40.41 g; W tym cukry: 78.06 g; WW: 32.20 Por; Potas: 4208.30 mg; Wapń: 1031.89 mg; Fosfor: 1897.43 mg; Żelazo: 13.69 mg; Magnez: 419.36 mg;	Kcal: 2545.49 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz ogółem: 96.03 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; Kw. tł. nasycone: 33.90 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2076.34 mg; Błonnik: 27.48 g; W tym cukry: 84.19 g; WW: 30.30 Por; Potas: 3299.72 mg; Wapń: 834.33 mg; Fosfor: 1649.85 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 289.84 mg;	Kcal: 580.46 kcal; Białko ogółem: 26.96 g; Tłuszcz ogółem: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 98.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.32 g; Sól: 2.54 g; Sód: 333.89 mg; Błonnik: 35.83 g; WW: 9.91 Por; Potas: 625.68 mg; Wapń: 399.52 mg; Fosfor: 339.64 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 49.16 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
2025-08-27 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 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>) Szpinał 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>) Szpinał baby 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) 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>) Szpinał 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>) Schab gotowany na parze 20 g Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Szpinał 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 gotowany na parze 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Szpinał baby 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 Schab gotowany na parze 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU</i>)	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser białe - plaster z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 60 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser białe - plaster z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbek z pieczarkami duszony 150 g (<i>GLU</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, MLE, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbek z pieczarkami duszony 150 g (<i>GLU</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbek z pieczarkami duszony 150 g (<i>GLU</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Gołąbek z pieczarkami duszony 150 g (<i>GLU</i>) Sos pomidorowy b/ml 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kasza kukurydziana na mleku gotowana z prażonym jabłkiem 200 ml (<i>MLE</i>)				Kasza kukurydziana na mleku gotowana z kostką kiwi b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		Kasza kukurydziana na napoju roślinnym gotowana z prażonym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i cieciorą duszony 100 g (<i>GLU</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plasterki 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plasterki 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plasterki 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 20 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Buraczki gotowane plasterki 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i cieciorą duszony 100 g (<i>GLU</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Buraczki gotowane plasterki 40 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 Bigos z młodej kapusty i cieciorą duszony 100 g (<i>GLU</i>) Papryka świeża - żółta 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15g Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Mix salat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Ph	Sok pomidorowy 200 ml			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix salat 20 g Sok pomidorowy 200 ml Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix salat 20 g Sok pomidorowy 200 ml Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	
		Kcal: 2437.71 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz ogółem: 73.61 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; Kw. tł. nasycone: 36.34 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1348.43 mg; Błonnik: 31.58 g; W tym cukry: 68.70 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3847.50 mg; Wapń: 1077.30 mg; Fosfor: 1265.92 mg; Żelazo: 11.01 mg; Magnez: 267.17 mg;	Kcal: 2301.14 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz ogółem: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; Kw. tł. nasycone: 37.18 g; Sól: 4.59 g; Sód: 955.56 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 48.52 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2834.35 mg; Wapń: 608.90 mg; Fosfor: 821.27 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 178.50 mg;	Kcal: 2111.84 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 4.58 g; Sód: 953.66 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 48.38 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2822.55 mg; Wapń: 604.75 mg; Fosfor: 814.27 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 177.35 mg;	Kcal: 2324.45 kcal; Białko ogółem: 161.81 g; Tłuszcz ogółem: 128.71 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; Kw. tł. nasycone: 70.46 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1296.16 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 52.09 g; WW: 37.68 Por; Potas: 3063.37 mg; Wapń: 669.18 mg; Fosfor: 952.29 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 189.20 mg;	Kcal: 1957.86 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz ogółem: 51.45 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; Kw. tł. nasycone: 25.62 g; Sól: 2.62 g; Sód: 728.69 mg; Błonnik: 32.81 g; W tym cukry: 65.57 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3990.44 mg; Wapń: 759.88 mg; Fosfor: 1037.52 mg; Żelazo: 12.19 mg; Magnez: 276.37 mg;	Kcal: 3019.25 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz ogółem: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 410.84 g; Kw. tł. nasycone: 55.81 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1848.10 mg; Błonnik: 46.66 g; W tym cukry: 73.34 g; WW: 41.59 Por; Potas: 4901.47 mg; Wapń: 1248.67 mg; Fosfor: 1744.62 mg; Żelazo: 17.36 mg; Magnez: 420.62 mg;	Kcal: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1344.83 mg; Błonnik: 31.58 g; W tym cukry: 68.46 g; WW: 36.98 Por; Potas: 3837.50 mg; Wapń: 1070.90 mg; Fosfor: 1261.12 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 266.77 mg;	Kcal: 788.71 kcal; Białko ogółem: 45.35 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 73.54 g; Kw. tł. nasycone: 23.49 g; Sól: 2.97 g; Sód: 403.65 mg; Błonnik: 2.38 g; W tym cukry: 19.99 g; WW: 7.41 Por; Potas: 605.46 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 360.16 mg; Żelazo: 0.71 mg; Magnez: 47.50 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
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Pyzdra schabowa 40 g (<i>RYB</i>) Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt -25g 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 pierśią indyczą 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt -25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Serek Deliser 16 g Sałata masłowa 16 g Dżem szt -25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 16 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 Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galeareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polewica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Miód sztukowy 25g 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>) Banan 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Śliwki 1 szt		
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab ze śliwką pieczony 100 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z zieleniną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka dr. z masłem i pietruszką 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos lekki 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka dr. z masłem i pietruszką 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z zieleniną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka dr. z masłem i pietruszką 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szpinał na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Sos lekki 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab ze śliwką pieczony 100 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab ze śliwką pieczony 100 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Roladka dr. faszerowana b/ml 100 g (<i>JAJ</i>) Sos lekki b/ml 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem b/laktozy 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)						Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Wafle ryżowe 20 g	
	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 z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Polewica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polewica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Polewica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze -wędlina 20 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 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 na parze -wędlina 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 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 na parze -wędlina 40 g Pasta z twarogu b/laktozy z jogurtem b/laktozy 100 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20g Dżem szt -25g 1 szt
	Ph	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		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 z brokuła 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Jabłko 1 szt	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 z brokuła 100 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2456.11 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz ogółem: 69.30 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; Kw. tł. nasycone: 35.26 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1848.00 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 86.33 g; WW: 35.65 Por; Potas: 4192.06 mg; Wapń: 562.50 mg; Fosfor: 1337.89 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 347.67 mg;	Kcal: 2668.47 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz ogółem: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; Kw. tł. nasycone: 39.59 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1108.79 mg; Błonnik: 30.53 g; W tym cukry: 71.51 g; WW: 36.94 Por; Potas: 3584.32 mg; Wapń: 602.97 mg; Fosfor: 991.07 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 283.80 mg;	Kcal: 2386.85 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz ogółem: 66.60 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; Kw. tł. nasycone: 28.22 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1028.75 mg; Błonnik: 29.76 g; W tym cukry: 71.34 g; WW: 35.11 Por; Potas: 3565.72 mg; Wapń: 597.87 mg; Fosfor: 979.47 mg; Żelazo: 10.70 mg; Magnez: 281.69 mg;	Kcal: 3594.77 kcal; Białko ogółem: 166.28 g; Tłuszcz ogółem: 136.55 g; Węglowodany ogółem: 445.82 g; Kw. tł. nasycone: 70.50 g; Sól: 7.43 g; Sód: 1354.07 mg; Błonnik: 35.24 g; W tym cukry: 97.99 g; WW: 44.91 Por; Potas: 4615.72 mg; Wapń: 667.73 mg; Fosfor: 1105.85 mg; Żelazo: 12.21 mg; Magnez: 370.48 mg;	Kcal: 1832.99 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 266.77 g; Kw. tł. nasycone: 23.50 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1594.59 mg; Błonnik: 35.08 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 26.86 Por; Potas: 4022.31 mg; Wapń: 600.86 mg; Fosfor: 1290.03 mg; Żelazo: 12.60 mg; Magnez: 329.21 mg;	Kcal: 3063.72 kcal; Białko ogółem: 165.60 g; Tłuszcz ogółem: 104.15 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; Kw. tł. nasycone: 58.11 g; Sól: 9.48 g; Sód: 2133.66 mg; Błonnik: 46.64 g; W tym cukry: 84.66 g; WW: 39.80 Por; Potas: 5219.34 mg; Wapń: 694.64 mg; Fosfor: 1674.09 mg; Żelazo: 17.32 mg; Magnez: 467.94 mg;	Kcal: 2294.78 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz ogółem: 63.17 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; Kw. tł. nasycone: 22.67 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1803.60 mg; Błonnik: 33.71 g; W tym cukry: 75.77 g; WW: 32.68 Por; Potas: 3991.12 mg; Wapń: 528.76 mg; Fosfor: 1320.65 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 338.83 mg;	Kcal: 568.84 kcal; Białko ogółem: 22.04 g; Tłuszcz ogółem: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 81.63 g; Kw. tł. nasycone: 12.43 g; Sól: 2.22 g; Sód: 385.32 mg; Błonnik: 3.35 g; W tym cukry: 26.30 g; WW: 8.23 Por; Potas: 670.71 mg; Wapń: 365.51 mg; Fosfor: 338.14 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 50.29 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	
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 50 g (<i>MLE</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>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</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>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</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>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 20 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>) Szynka krucha 20 g Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykoria 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>) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 50 g (<i>MLE</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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szczypiorek 2 g Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 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 30 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml	
	II ś				Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		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 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św.) z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św. z olejem 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św. z olejem 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z makaronem b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P		Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 20 g (<i>GLU</i>)				Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche b/c 20 g (<i>GLU</i>)	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 20 g (<i>GLU</i>)	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka 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 1 szt Herbata owocowa 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>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka 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 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą b/ml 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 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 sztukowy 25g 1 szt	
	Ph	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Rozponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Rozponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Jogurt owocowy b/laktozy 1 szt	
		Kcal: 2423.18 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz ogółem: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Kw. tł. nasycone: 44.85 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1531.99 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 50.99 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2664.25 mg; Wapń: 420.52 mg; Fosfor: 841.25 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 215.85 mg;	Kcal: 2112.32 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz ogółem: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 299.47 g; Kw. tł. nasycone: 39.56 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1183.77 mg; Błonnik: 22.94 g; W tym cukry: 55.82 g; WW: 30.22 Por; Potas: 3496.45 mg; Wapń: 472.02 mg; Fosfor: 748.83 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 211.18 mg;	Kcal: 1830.92 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.16 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1117.77 mg; Błonnik: 18.66 g; W tym cukry: 48.93 g; WW: 28.33 Por; Potas: 3002.45 mg; Wapń: 423.92 mg; Fosfor: 676.43 mg; Żelazo: 6.91 mg; Magnez: 182.88 mg;	Kcal: 3104.34 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz ogółem: 128.96 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; Kw. tł. nasycone: 73.12 g; Sól: 9.02 g; Sód: 1426.02 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 56.91 g; WW: 37.29 Por; Potas: 3564.03 mg; Wapń: 505.20 mg; Fosfor: 781.94 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 223.66 mg;	Kcal: 1676.67 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz ogółem: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 204.36 g; Kw. tł. nasycone: 32.17 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1323.75 mg; Błonnik: 22.55 g; W tym cukry: 52.09 g; WW: 20.67 Por; Potas: 3583.56 mg; Wapń: 505.34 mg; Fosfor: 901.04 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 277.23 mg;	Kcal: 3250.38 kcal; Białko ogółem: 134.91 g; Tłuszcz ogółem: 155.71 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; Kw. tł. nasycone: 70.98 g; Sól: 10.43 g; Sód: 2526.54 mg; Błonnik: 40.86 g; W tym cukry: 56.85 g; WW: 34.89 Por; Potas: 4284.12 mg; Wapń: 595.22 mg; Fosfor: 1416.61 mg; Żelazo: 16.69 mg; Magnez: 455.64 mg;	Kcal: 1818.35 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz ogółem: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1361.97 mg; Błonnik: 23.06 g; W tym cukry: 56.67 g; WW: 28.70 Por; Potas: 2831.60 mg; Wapń: 399.25 mg; Fosfor: 770.56 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 225.80 mg;	Kcal: 463.97 kcal; Białko ogółem: 27.04 g; Tłuszcz ogółem: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 50.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 2.47 g; Sód: 425.69 mg; Błonnik: 2.56 g; W tym cukry: 17.29 g; WW: 5.03 Por; Potas: 526.24 mg; Wapń: 370.14 mg; Fosfor: 328.06 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.34 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	
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 50g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Jogurt owocowy b/laktozy 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
	II ś					Pieczewo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/s plasterki z mozzarellą, polane oliwą 50 g (MLE, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Pieczewo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/s plasterki z mozzarellą, polane oliwą 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)			
	Obiad	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynek (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (GLU) Kompot z truskawek 200ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka * (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml *Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu b/sosu				Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynek (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (GLU) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynek (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (GLU) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynek b/ml (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (GLU) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Mus owocowy 100g 1 szt Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)							Mus owocowy 100g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 20 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Ogórek świeży b/skóry 40 g Mleko gotowane b / c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml	
	Ph	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pasta z kalafiora i koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pasta z kalafiora z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)		
		Kcal: 2731.42 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz ogółem: 107.53 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; Kw. tł. nasycone: 36.40 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1630.25 mg; Błonnik: 32.10 g; W tym cukry: 52.34 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3522.60 mg; Wapń: 451.38 mg; Fosfor: 1288.56 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 309.95 mg;	Kcal: 2481.62 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz ogółem: 81.89 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; Kw. tł. nasycone: 32.61 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1032.99 mg; Błonnik: 25.51 g; W tym cukry: 41.34 g; WW: 34.55 Por; Potas: 2954.91 mg; Wapń: 367.49 mg; Fosfor: 867.78 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 181.47 mg;	Kcal: 2332.02 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz ogółem: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.66 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1031.19 mg; Błonnik: 25.51 g; W tym cukry: 41.22 g; WW: 34.53 Por; Potas: 2949.91 mg; Wapń: 364.29 mg; Fosfor: 865.38 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 181.27 mg;	Kcal: 3186.57 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz ogółem: 131.17 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; Kw. tł. nasycone: 64.64 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1562.37 mg; Błonnik: 29.44 g; W tym cukry: 50.06 g; WW: 38.80 Por; Potas: 3351.45 mg; Wapń: 471.21 mg; Fosfor: 1056.05 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 217.55 mg;	Kcal: 2050.99 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz ogółem: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 250.78 g; Kw. tł. nasycone: 23.29 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1418.57 mg; Błonnik: 29.54 g; W tym cukry: 44.33 g; WW: 25.11 Por; Potas: 3034.26 mg; Wapń: 449.78 mg; Fosfor: 1225.58 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 292.71 mg;	Kcal: 3150.71 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz ogółem: 142.89 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; Kw. tł. nasycone: 59.24 g; Sól: 7.90 g; Sód: 2252.00 mg; Błonnik: 42.01 g; W tym cukry: 49.27 g; WW: 35.12 Por; Potas: 4264.36 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1694.83 mg; Żelazo: 16.97 mg; Magnez: 439.81 mg;	Kcal: 2609.57 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz ogółem: 97.76 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; Kw. tł. nasycone: 19.86 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1626.65 mg; Błonnik: 31.68 g; W tym cukry: 60.49 g; WW: 34.37 Por; Potas: 3491.00 mg; Wapń: 439.38 mg; Fosfor: 1258.76 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 304.95 mg;	Kcal: 742.28 kcal; Białko ogółem: 41.64 g; Tłuszcz ogółem: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 71.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.49 g; Sól: 2.47 g; Sód: 390.65 mg; Błonnik: 2.45 g; W tym cukry: 17.95 g; WW: 7.13 Por; Potas: 520.80 mg; Wapń: 350.40 mg; Fosfor: 310.00 mg; Żelazo: 0.80 mg; Magnez: 41.90 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	
2025-08-31 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>) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (<i>SEL, SO2</i>) 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 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g 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>) Serek Haga 1 szt (<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>) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (<i>SEL, SO2</i>) Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 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>) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (<i>SEL, SO2</i>) Sałata masłowa 8 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 1 szt b/laktozy 1 szt Pasta z białych warzyw z natką 100 g (<i>SEL, SO2</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 20g 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>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Jabłko 1 szt Herbata z cytryną i 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>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Majonez 30 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Jabłko 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa cukiniowa z ryżem i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Sznycel mielony wieprzowy z kukurydzą i pieczarkami 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos majerankowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z ryżem i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Pieczeń ryńska na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy* 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Drynja gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml *Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu b/sosu			Zupa cukiniowa z ryżem i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Sznycel mielony wieprzowy z kukurydzą i pieczarkami 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z ryżem i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Sznycel mielony wieprzowy z kukurydzą i pieczarkami 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos majerankowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z ryżem i koperkiem b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL, SO2</i>) Sznycel mielony wieprzowy z kukurydzą i pieczarkami 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos majerankowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 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 Podpłomyki 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		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 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 krucha 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Rzodkiewka czerwona 40 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 Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt 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 naturalny b/laktozy 150g 1 szt Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15g Polewica z pasieki 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 200 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 Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 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>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2357.13 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; Kw. tł. nasycone: 38.99 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1456.08 mg; Błonnik: 38.07 g; W tym cukry: 70.92 g; WW: 32.00 Por; Potas: 4323.50 mg; Wapń: 732.32 mg; Fosfor: 1290.87 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 308.40 mg;	Kcal: 2115.30 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.90 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 37.59 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1293.17 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3241.04 mg; Wapń: 596.08 mg; Fosfor: 959.61 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 192.38 mg;	Kcal: 1965.70 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.40 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; Kw. tł. nasycone: 26.65 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1291.37 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 48.51 g; WW: 29.97 Por; Potas: 3236.04 mg; Wapń: 592.88 mg; Fosfor: 957.21 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 192.18 mg;	Kcal: 2847.64 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz ogółem: 101.30 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; Kw. tł. nasycone: 57.71 g; Sól: 7.96 g; Sód: 1633.25 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 81.32 g; WW: 39.64 Por; Potas: 3661.20 mg; Wapń: 628.64 mg; Fosfor: 995.67 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 207.72 mg;	Kcal: 1574.14 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 212.36 g; Kw. tł. nasycone: 25.44 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1173.80 mg; Błonnik: 34.66 g; W tym cukry: 61.14 g; WW: 21.45 Por; Potas: 3805.08 mg; Wapń: 724.12 mg; Fosfor: 1194.92 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 276.46 mg;	Kcal: 3069.80 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz ogółem: 135.57 g; Węglowodany ogółem: 387.14 g; Kw. tł. nasycone: 56.34 g; Sól: 8.40 g; Sód: 1903.57 mg; Błonnik: 49.45 g; W tym cukry: 84.20 g; WW: 39.09 Por; Potas: 5034.75 mg; Wapń: 795.95 mg; Fosfor: 1605.56 mg; Żelazo: 15.17 mg; Magnez: 425.40 mg;	Kcal: 2193.98 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz ogółem: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1452.48 mg; Błonnik: 38.07 g; W tym cukry: 70.68 g; WW: 30.36 Por; Potas: 4313.50 mg; Wapń: 725.92 mg; Fosfor: 1286.07 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 308.00 mg;	Kcal: 534.31 kcal; Białko ogółem: 23.61 g; Tłuszcz ogółem: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 88.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 2.50 g; Sód: 315.39 mg; Błonnik: 3.09 g; W tym cukry: 25.61 g; WW: 8.98 Por; Potas: 602.38 mg; Wapń: 348.94 mg; Fosfor: 296.22 mg; Żelazo: 0.94 mg; Magnez: 43.71 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
2025-09-01, 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 jajka z rzodkiewką 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt -25g 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>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 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>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 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>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża zielona 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Papryka świeża zielona 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>) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurdyżane (suche) 15 g Polewница z pasieki 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II ś					Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Banan 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Śliwki 1 szt		
	Obiad	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty z duszonym boczkiem i zieleniną 250 ml (<i>SEL</i>) Kotlet jajeczny smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos chrzanowy 100 g (<i>MLE, SOZ</i>) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty z duszonym boczkiem i zieleniną 250 ml (<i>SEL</i>) Kotlet jajeczny smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos chrzanowy 100 g (<i>MLE, SOZ</i>) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty z duszonym boczkiem i zieleniną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (<i>MLE, SOZ</i>)							Ryż gotowany na napoju roślinnym z mussem jabłkowym 200 g (<i>MLE, SOZ</i>)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Ketchup 30 g Buraczki gotowane plasterki 60g 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>) Polewница z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasterki 60g 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>) Polewница z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasterki 60g 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>) Polewница z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasterki 60g 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>) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasterki 60g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Ketchup 30 g Buraczki gotowane plasterki 60g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasterki 60g Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	Ph	Śliwki 1 szt	Herbatniki bebe 16g 2 szt (<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>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml	Śliwki 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 kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Śliwki 1 szt	
		Kcal: 2436.89 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz ogółem: 94.62 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Kw. tł. nasycone: 38.34 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1797.02 mg; Błonnik: 32.26 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 3495.86 mg; Wapń: 725.27 mg; Fosfor: 1060.58 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 289.60 mg;	Kcal: 2582.72 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz ogółem: 107.91 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; Kw. tł. nasycone: 37.89 g; Sól: 5.66 g; Sód: 907.62 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 67.70 g; WW: 34.93 Por; Potas: 3723.34 mg; Wapń: 412.28 mg; Fosfor: 883.86 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 245.23 mg;	Kcal: 2337.22 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz ogółem: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; Kw. tł. nasycone: 26.55 g; Sól: 5.65 g; Sód: 903.62 mg; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3565.74 mg; Wapń: 374.18 mg; Fosfor: 850.76 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 236.12 mg;	Kcal: 3622.12 kcal; Białko ogółem: 138.31 g; Tłuszcz ogółem: 162.09 g; Węglowodany ogółem: 439.74 g; Kw. tł. nasycone: 72.83 g; Sól: 8.03 g; Sód: 1231.81 mg; Błonnik: 33.02 g; W tym cukry: 118.02 g; WW: 44.18 Por; Potas: 4734.19 mg; Wapń: 468.42 mg; Fosfor: 985.62 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 325.25 mg;	Kcal: 1946.97 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz ogółem: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 250.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.72 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1199.13 mg; Błonnik: 31.81 g; W tym cukry: 70.67 g; WW: 25.14 Por; Potas: 4329.88 mg; Wapń: 472.33 mg; Fosfor: 1144.42 mg; Żelazo: 14.75 mg; Magnez: 354.15 mg;	Kcal: 3268.91 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz ogółem: 141.69 g; Węglowodany ogółem: 405.37 g; Kw. tł. nasycone: 61.75 g; Sól: 8.52 g; Sód: 2390.69 mg; Błonnik: 46.83 g; W tym cukry: 102.34 g; WW: 40.84 Por; Potas: 5145.88 mg; Wapń: 873.64 mg; Fosfor: 1445.18 mg; Żelazo: 17.84 mg; Magnez: 500.96 mg;	Kcal: 2143.90 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz ogółem: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1575.98 mg; Błonnik: 31.90 g; W tym cukry: 76.59 g; WW: 32.21 Por; Potas: 3918.21 mg; Wapń: 728.54 mg; Fosfor: 1332.24 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 315.86 mg;	Kcal: 934.91 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 83.49 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 3.58 g; Sód: 649.53 mg; Błonnik: 4.08 g; W tym cukry: 28.02 g; WW: 8.42 Por; Potas: 673.28 mg; Wapń: 538.37 mg; Fosfor: 447.82 mg; Żelazo: 1.06 mg; Magnez: 57.15 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	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa 2 szt Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Ketchup 20 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 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>) Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 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>) Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 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>) Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 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>) Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 50 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>) Parówka drobiowa 2 szt Ketchup 20 g Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 60 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 2szt Parówka drobiowa 1szt 2 szt Ketchup 20 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>GLU</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>) Ser biały - plaster 2 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 20 g Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	
	II ś				Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Brzoskwinia 120 g Herbata owocowa 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 40 g Brzoskwinia 120 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami, jajkiem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SOZ</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Sos czosnkowy 100 g (<i>JAI, MLE, GOR</i>) Kasza bulgur 200 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z warzywami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Marchew junior gotowana 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z warzywami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Marchew junior gotowana 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z warzywami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (<i>GLU</i>) Marchew junior gotowana 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Sos czosnkowy 100 g (<i>JAI, MLE, GOR</i>) Kasza bulgur 100 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa żurek z ziemniakami, jajkiem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SOZ</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Sos czosnkowy 100 g (<i>JAI, MLE, GOR</i>) Kasza bulgur 200 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Sos czosnkowy na jogurcie b/laktozy 100 g (<i>JAI, GOR</i>) Kasza bulgur 200 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Woda z miętą 200 ml		
	P	Gruszka w sosie waniliowym 150 g	Jabłko w sosie waniliowym 200 g			Jabłko w sosie waniliowym b/c 150 g		Gruszka w sosie waniliowym na mleku roślinnym 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (<i>GLU</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa 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>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa z cukrem 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>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa 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>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa z cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata rumiankowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (<i>GLU</i>) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata rumiankowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (<i>GLU</i>) Mixsałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata rumiankowa z cukrem 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 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
	Ł	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (<i>GLU, JAI, OZI, SOJ, MLE</i>)	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Podplomyki b/c 1 szt 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz ogółem: 123.88 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; Kw. tł. nasycone: 48.21 g; Sól: 11.00 g; Sód: 2041.55 mg; Blonnik: 35.87 g; W tym cukry: 62.51 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3342.48 mg; Wapń: 560.20 mg; Fosfor: 1137.71 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 271.85 mg;	Kcal: 2032.96 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 72.98 g; Węglowodany ogółem: 270.66 g; Kw. tł. nasycone: 40.65 g; Sól: 4.35 g; Sód: 878.91 mg; Blonnik: 22.24 g; W tym cukry: 40.98 g; WW: 27.11 Por; Potas: 1883.17 mg; Wapń: 281.04 mg; Fosfor: 516.57 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 91.37 mg;	Kcal: 1803.63 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz ogółem: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 263.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.34 g; Sól: 4.35 g; Sód: 876.83 mg; Blonnik: 21.98 g; W tym cukry: 40.80 g; WW: 26.35 Por; Potas: 1860.61 mg; Wapń: 275.30 mg; Fosfor: 504.46 mg; Żelazo: 3.14 mg; Magnez: 89.12 mg;	Kcal: 2892.31 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz ogółem: 107.75 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; Kw. tł. nasycone: 61.78 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1155.47 mg; Blonnik: 29.49 g; W tym cukry: 70.13 g; WW: 38.01 Por; Potas: 2383.51 mg; Wapń: 368.88 mg; Fosfor: 702.67 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 115.23 mg;	Kcal: 1492.98 kcal; Białko ogółem: 61.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.88 g; Węglowodany ogółem: 173.00 g; Kw. tł. nasycone: 25.99 g; Sól: 8.25 g; Sód: 874.61 mg; Blonnik: 24.87 g; W tym cukry: 46.58 g; WW: 17.23 Por; Potas: 2441.44 mg; Wapń: 433.25 mg; Fosfor: 747.38 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 207.73 mg;	Kcal: 3217.66 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz ogółem: 150.96 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; Kw. tł. nasycone: 66.24 g; Sól: 13.88 g; Sód: 3088.57 mg; Blonnik: 52.76 g; W tym cukry: 78.89 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4664.72 mg; Wapń: 713.88 mg; Fosfor: 1773.29 mg; Żelazo: 16.98 mg; Magnez: 458.55 mg;	Kcal: 2505.37 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz ogółem: 110.24 g; Węglowodany ogółem: 285.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.34 g; Sól: 11.48 g; Sód: 2154.58 mg; Blonnik: 36.85 g; W tym cukry: 76.54 g; WW: 28.61 Por; Potas: 3531.24 mg; Wapń: 550.57 mg; Fosfor: 1125.73 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 279.55 mg;	Kcal: 502.99 kcal; Białko ogółem: 23.78 g; Tłuszcz ogółem: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 78.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.68 g; Sól: 1.96 g; Sód: 384.41 mg; Blonnik: 2.51 g; W tym cukry: 25.35 g; WW: 7.85 Por; Potas: 511.28 mg; Wapń: 352.98 mg; Fosfor: 320.87 mg; Żelazo: 0.67 mg; Magnez: 42.47 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-09-03 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z białek jaj z koperkiem 100g (IAJ) Sałata masłowa 20 g Dżem wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g (IAJ) Sałata masłowa 20 g Dżem wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 m(MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z białek jaj z koperkiem 100g (IAJ) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z piersią indyczą 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml	
	II ś					Pierogi z jabłkiem, cukrem i cynamonem polane maselkiem 200 g (GLU, IAJ, MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Pierogi z jabłkiem i cynamonem polane maselkiem 200 g (GLU, IAJ, MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową z zieleniną 250 ml (SEL) Kurczak po chińsku duszony 180 g (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z bukieciem jarzyn gotowana na parze 100 g (GLU, IAJ) Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z bukieciem jarzyn gotowana na parze 100 g (GLU, IAJ) Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z bukieciem jarzyn gotowana na parze 100 g (GLU, IAJ) Ryż gotowany z koperkiem 100 g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z zasmażką 150 g Kompot z jabłek b/c 200ml	Zupa marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana na parze z bukieciem warzyw 100 g (GLU, IAJ) Ryż gotowany z koperkiem 100 g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z zasmażką 150 g Kompot z jabłek b/c 200ml	Kurczak po chińsku duszony 180 g (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z zasmażką 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Kurczak po chińsku duszony b/ml 180 g (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Budyń śmietankowy polany kisiem truskawkowym i wiśnią 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku polany kisiem truskawkowym i wiśnią 200 ml (MLE)				Budyń śmietankowy polany kisiem truskawkowym i wiśnią b/c 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na napoju roślinnym polany kisiem truskawkowym i wiśnią 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Ogórek świeży b/skóry 60 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chlebpszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szpinaک baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szpinaک baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Szpinaک baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Szpinaک baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szpinaک baby 10 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 10 g	
	Ph	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i brokuła 50 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i brokuła 50 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)	
		Kcal: 2266.63 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz ogółem: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; Kw. tł. nasycone: 33.57 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1554.06 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 32.01 Por; Potas: 2580.65 mg; Wapń: 499.60 mg; Fosfor: 1105.16 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 256.35 mg;	Kcal: 2307.94 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz ogółem: 91.14 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; Kw. tł. nasycone: 35.77 g; Sól: 5.15 g; Sód: 1179.44 mg; Błonnik: 16.24 g; W tym cukry: 54.75 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1963.79 mg; Wapń: 678.45 mg; Fosfor: 867.65 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 150.44 mg;	Kcal: 2076.49 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz ogółem: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1175.49 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 54.53 g; WW: 30.36 Por; Potas: 1910.44 mg; Wapń: 663.70 mg; Fosfor: 851.85 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 144.89 mg;	Kcal: 3340.08 kcal; Białko ogółem: 146.82 g; Tłuszcz ogółem: 135.33 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; Kw. tł. nasycone: 62.43 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1393.84 mg; Błonnik: 22.08 g; W tym cukry: 80.13 g; WW: 41.76 Por; Potas: 2437.83 mg; Wapń: 795.83 mg; Fosfor: 1151.20 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 182.56 mg;	Kcal: 1750.10 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 245.96 g; Kw. tł. nasycone: 18.83 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1605.08 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 62.62 g; WW: 24.72 Por; Potas: 2632.86 mg; Wapń: 765.20 mg; Fosfor: 1276.07 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 275.88 mg;	Kcal: 2871.87 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz ogółem: 83.83 g; Węglowodany ogółem: 409.52 g; Kw. tł. nasycone: 44.11 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2003.42 mg; Błonnik: 42.23 g; W tym cukry: 86.57 g; WW: 41.16 Por; Potas: 3742.35 mg; Wapń: 568.38 mg; Fosfor: 1590.10 mg; Żelazo: 15.54 mg; Magnez: 410.00 mg;	Kcal: 2019.65 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz ogółem: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 260.40 g; Kw. tł. nasycone: 21.42 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1915.11 mg; Błonnik: 22.35 g; W tym cukry: 84.07 g; WW: 26.19 Por; Potas: 2590.16 mg; Wapń: 692.84 mg; Fosfor: 1217.46 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 259.36 mg;	Kcal: 822.38 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz ogółem: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 70.33 g; Kw. tł. nasycone: 25.45 g; Sól: 3.37 g; Sód: 565.52 mg; Błonnik: 17.42 g; WW: 7.08 Por; Potas: 540.61 mg; Wapń: 511.51 mg; Fosfor: 418.58 mg; Żelazo: 0.79 mg; Magnez: 47.50 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
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z k. mąnną na mleku gotowana 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 20 g Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml Zupa ml. z k. mąnną na mleku gotowana 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwińowym 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z k. mąnną na napoju roślinnym gotowana 250 ml (<i>GLU</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Dżem szt -25g 1 szt
	II ś				Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwińowym 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwińowym 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>SEL</i>) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wołowym zapiekana 200 g (<i>JAJ</i>) Sos pieczarkowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pierogi z jabłkiem, cynamonem i cukrem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa grochowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>SEL</i>) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wołowym zapiekana 200 g (<i>JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>SEL</i>) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wołowym zapiekana 200 g (<i>JAJ</i>) Sos pieczarkowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Pierogi z jabłkiem, cynamonem i cukrem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy b/laktozy na słodko 100 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym na jogurcie b/laktozy 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)		Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)		Wafle ryżowe 20 g Mleko gotowane b / c 200 ml (<i>MLE</i>)	Drożdżówka 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Wafle ryżowe 30 g Mleko roślinne 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt -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>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 20 g Dżem szt -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>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 20 g Dżem szt -25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<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>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 20 g Dżem szt -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 Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 10 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 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 Sałatka brokułowa z jajkiem b/ml 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt -25g 1 szt Cykoria 10 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory kocktajlowe 20 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml
	Ph		Sok owocowy 200ml 1 szt		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 Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 50 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	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 Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 50 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 2911.98 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz ogółem: 103.44 g; Węglowodany ogółem: 386.30 g; Kw. tł. nasycone: 42.74 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2475.56 mg; Błonnik: 29.81 g; W tym cukry: 89.01 g; WW: 38.89 Por; Potas: 4842.12 mg; Wapń: 785.86 mg; Fosfor: 1639.24 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 381.26 mg;	Kcal: 2834.12 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz ogółem: 83.75 g; Węglowodany ogółem: 430.56 g; Kw. tł. nasycone: 40.57 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1354.08 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 94.12 g; WW: 43.27 Por; Potas: 3275.71 mg; Wapń: 830.66 mg; Fosfor: 1034.73 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 228.39 mg;	Kcal: 2684.52 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz ogółem: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 430.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.63 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1352.28 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 94.00 g; WW: 43.25 Por; Potas: 3270.71 mg; Wapń: 827.46 mg; Fosfor: 1032.33 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 228.19 mg;	Kcal: 3558.85 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz ogółem: 102.21 g; Węglowodany ogółem: 544.96 g; Kw. tł. nasycone: 50.96 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1601.72 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 108.44 g; WW: 54.74 Por; Potas: 3855.51 mg; Wapń: 1085.86 mg; Fosfor: 1333.83 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 278.69 mg;	Kcal: 1917.78 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 242.93 g; Kw. tł. nasycone: 26.61 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2345.54 mg; Błonnik: 34.22 g; W tym cukry: 70.60 g; WW: 24.54 Por; Potas: 4628.95 mg; Wapń: 813.89 mg; Fosfor: 1556.49 mg; Żelazo: 13.91 mg; Magnez: 393.18 mg;	Kcal: 3579.12 kcal; Białko ogółem: 155.87 g; Tłuszcz ogółem: 115.72 g; Węglowodany ogółem: 505.93 g; Kw. tł. nasycone: 49.51 g; Sól: 10.90 g; Sód: 3466.09 mg; Błonnik: 54.13 g; W tym cukry: 102.14 g; WW: 51.02 Por; Potas: 6426.89 mg; Wapń: 1081.91 mg; Fosfor: 2366.57 mg; Żelazo: 22.27 mg; Magnez: 612.51 mg;	Kcal: 2329.94 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz ogółem: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; Kw. tł. nasycone: 23.63 g; Sól: 7.13 g; Sód: 2096.98 mg; Błonnik: 25.34 g; W tym cukry: 77.55 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3233.92 mg; Wapń: 726.04 mg; Fosfor: 1200.75 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 288.38 mg;	Kcal: 440.42 kcal; Białko ogółem: 24.01 g; Tłuszcz ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 59.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.79 g; Sól: 2.37 g; Sód: 384.45 mg; Błonnik: 2.37 g; W tym cukry: 17.38 g; WW: 5.94 Por; Potas: 531.10 mg; Wapń: 353.30 mg; Fosfor: 313.70 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 45.40 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	
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez/szczypiorek 30 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 40 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 40 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 40 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szcypiorek 3 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez/szczypiorek 30 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykoria 10 g Herbata owocowa 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 Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) szczypiorek 30 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 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 Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
	II Ś					Budyń waniliowy z owocami (wiśnie) 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń waniliowy b/c z owocami (wiśnia) 200 ml (<i>MLE</i>)			
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek gotowany na parze z masłem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek gotowany na parze z masłem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek gotowany na parze z masłem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Groszek gotowany na parze z masłem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Groszek gotowany na parze z masłem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Panna cotta z musem brzoskwinowym 200 g (<i>MLE, SOZ</i>)	Panna cotta z musem brzoskwinowym 200 g (<i>MLE</i>)				Panna cotta z musem brzoskwinowym 200 g (<i>MLE, SOZ</i>)	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>) Szynka krucha 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka św. paseczki 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>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 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 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 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>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 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>) Szynka krucha 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka św. paseczki 60 g Pomidor b/skóry 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka św. paseczki 60 g Pomidor b/skóry 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka św. paseczki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	
	Pn	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>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</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 twarogu 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2735.71 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz ogółem: 144.09 g; Węglowodany ogółem: 256.63 g; Kw. tł. nasycone: 59.82 g; Sól: 4.81 g; Sód: 956.20 mg; Błonnik: 23.15 g; W tym cukry: 61.94 g; WW: 25.92 Por; Potas: 3201.09 mg; Wapń: 411.28 mg; Fosfor: 927.99 mg; Żelazo: 7.67 mg; Magnez: 221.56 mg;	Kcal: 2433.52 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; Kw. tł. nasycone: 50.92 g; Sól: 4.45 g; Sód: 924.24 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3393.88 mg; Wapń: 374.16 mg; Fosfor: 953.62 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 222.33 mg;	Kcal: 2185.12 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz ogółem: 75.95 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 39.56 g; Sól: 4.43 g; Sód: 916.24 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 46.16 g; WW: 28.40 Por; Potas: 3160.88 mg; Wapń: 358.06 mg; Fosfor: 927.22 mg; Żelazo: 6.42 mg; Magnez: 210.02 mg;	Kcal: 2967.99 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz ogółem: 115.73 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; Kw. tł. nasycone: 61.63 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1187.34 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 73.04 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3805.43 mg; Wapń: 757.86 mg; Fosfor: 1299.97 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 254.78 mg;	Kcal: 2094.60 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz ogółem: 105.18 g; Węglowodany ogółem: 204.69 g; Kw. tł. nasycone: 47.14 g; Sól: 2.99 g; Sód: 677.78 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 74.33 g; WW: 20.57 Por; Potas: 3302.76 mg; Wapń: 433.78 mg; Fosfor: 1028.38 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 246.26 mg;	Kcal: 3075.25 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz ogółem: 156.51 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; Kw. tł. nasycone: 68.48 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1292.58 mg; Błonnik: 38.34 g; W tym cukry: 83.86 g; WW: 31.01 Por; Potas: 4418.70 mg; Wapń: 684.44 mg; Fosfor: 1543.90 mg; Żelazo: 13.76 mg; Magnez: 372.11 mg;	Kcal: 2126.93 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz ogółem: 87.92 g; Węglowodany ogółem: 256.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.41 g; Sól: 4.70 g; Sód: 838.44 mg; Błonnik: 21.45 g; W tym cukry: 65.80 g; WW: 25.80 Por; Potas: 2703.39 mg; Wapń: 200.07 mg; Fosfor: 775.59 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 201.84 mg;	Kcal: 565.83 kcal; Białko ogółem: 31.86 g; Tłuszcz ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 87.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 2.64 g; Sód: 509.42 mg; Błonnik: 2.39 g; W tym cukry: 25.80 g; WW: 8.88 Por; Potas: 600.83 mg; Wapń: 541.63 mg; Fosfor: 435.26 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 51.24 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
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 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>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</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>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 50 g 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>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</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>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Schab na parze - wędlina 20 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 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 Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią b/laktozy 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 250 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 - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś					Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Melon żółty 150 g	Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Melon żółty 150 g		
	Obiad	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Knedle z owocami 200 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Makaron świderki 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieleciną b/ml250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy b/ml 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z selera i marchwi z jogurtem b/ml 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z mussem truskawkowym 200 g (<i>MLE</i>)	Pudding z kaszy jaglanej z mussem truskawkowym 200 g (<i>MLE</i>)			Pudding z kaszy jaglanej z mussem truskawkowym b/ml 200 g (<i>MLE</i>)	Pudding z kaszy jaglanej z mussem truskawkowym na mleku 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 Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony 60 g Powidla - 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 50 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 50 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 50 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Hummus domowy 60 g Ogórek kiszony b / s 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>) Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony b/s 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 Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony 60 g Powidla - 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>) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	PI	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 40 g Banan 1 szt 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 pierśią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 40 g Banan 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2821.71 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz ogółem: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 420.59 g; Kw. tł. nasycone: 41.72 g; Sól: 6.59 g; Sód: 1911.90 mg; Błonnik: 39.96 g; W tym cukry: 125.53 g; WW: 42.46 Por; Potas: 4234.46 mg; Wapń: 592.85 mg; Fosfor: 1185.90 mg; Żelazo: 14.39 mg; Magnez: 423.06 mg;	Kcal: 2775.59 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz ogółem: 75.39 g; Węglowodany ogółem: 429.74 g; Kw. tł. nasycone: 35.09 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1103.40 mg; Błonnik: 28.74 g; W tym cukry: 102.38 g; WW: 43.36 Por; Potas: 3995.09 mg; Wapń: 690.54 mg; Fosfor: 1135.44 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 304.54 mg;	Kcal: 2519.67 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz ogółem: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 421.26 g; Kw. tł. nasycone: 19.89 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1064.94 mg; Błonnik: 28.61 g; W tym cukry: 98.28 g; WW: 42.49 Por; Potas: 3867.63 mg; Wapń: 589.24 mg; Fosfor: 1058.00 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 293.53 mg;	Kcal: 3781.85 kcal; Białko ogółem: 163.48 g; Tłuszcz ogółem: 136.35 g; Węglowodany ogółem: 492.48 g; Kw. tł. nasycone: 74.48 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1423.18 mg; Błonnik: 31.46 g; W tym cukry: 112.65 g; WW: 49.47 Por; Potas: 4180.79 mg; Wapń: 722.30 mg; Fosfor: 1199.28 mg; Żelazo: 11.72 mg; Magnez: 313.12 mg;	Kcal: 1961.20 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz ogółem: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; Kw. tł. nasycone: 20.10 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1756.75 mg; Błonnik: 34.54 g; W tym cukry: 75.21 g; WW: 29.29 Por; Potas: 3677.27 mg; Wapń: 574.21 mg; Fosfor: 1329.31 mg; Żelazo: 14.07 mg; Magnez: 365.48 mg;	Kcal: 3284.18 kcal; Białko ogółem: 139.29 g; Tłuszcz ogółem: 118.82 g; Węglowodany ogółem: 428.66 g; Kw. tł. nasycone: 57.55 g; Sól: 8.49 g; Sód: 2398.97 mg; Błonnik: 43.96 g; W tym cukry: 79.65 g; WW: 43.05 Por; Potas: 4120.20 mg; Wapń: 725.74 mg; Fosfor: 1675.90 mg; Żelazo: 17.32 mg; Magnez: 468.52 mg;	Kcal: 2955.46 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz ogółem: 80.72 g; Węglowodany ogółem: 446.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.19 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2069.45 mg; Błonnik: 40.13 g; W tym cukry: 114.19 g; WW: 44.96 Por; Potas: 4438.35 mg; Wapń: 725.82 mg; Fosfor: 1502.46 mg; Żelazo: 14.43 mg; Magnez: 449.22 mg;	Kcal: 795.19 kcal; Białko ogółem: 47.39 g; Tłuszcz ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 78.46 g; Kw. tł. nasycone: 22.63 g; Sól: 2.96 g; Sód: 384.35 mg; Błonnik: 2.97 g; W tym cukry: 25.49 g; WW: 7.86 Por; Potas: 551.18 mg; Wapń: 356.66 mg; Fosfor: 317.50 mg; Żelazo: 0.87 mg; Magnez: 42.87 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	
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Galareta drobiowa z warzywami 100 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydżiane (suche) 15 g Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża 40 g Szpinał baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	
	II ś					Kefir 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 120 g Chrupki kukurydżiane 15 g	Kefir 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 1 szt Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)			
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) 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 pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g 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 pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) 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 pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g 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 Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)							Arbuz 200 g	
	Kolejka	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Sałatka z serem feta 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 20 g Sałatka z serem feta 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Sałatka z serem feta 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Sałatka z serem b/laktozy 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	
	Pn	Galaretka owocowa z ananase 200 g	Galaretka owocowa z brzoskwinia 200 g		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml	Galaretka owocowa z ananase b/c 200 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa z ananase 200 g		
		Kcal: 2549.80 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz ogółem: 111.80 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; Kw. tł. nasycone: 42.18 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1888.80 mg; Błonnik: 28.61 g; W tym cukry: 73.34 g; WW: 26.85 Por; Potas: 4423.10 mg; Wapń: 1090.87 mg; Fosfor: 1556.66 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 308.26 mg;	Kcal: 2238.75 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz ogółem: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 269.96 g; Kw. tł. nasycone: 41.19 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1201.38 mg; Błonnik: 21.46 g; W tym cukry: 65.82 g; WW: 27.20 Por; Potas: 3910.23 mg; Wapń: 508.95 mg; Fosfor: 996.73 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 224.89 mg;	Kcal: 2009.53 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 262.49 g; Kw. tł. nasycone: 29.88 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1199.34 mg; Błonnik: 21.22 g; W tym cukry: 65.65 g; WW: 26.45 Por; Potas: 3891.63 mg; Wapń: 503.85 mg; Fosfor: 985.13 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 222.79 mg;	Kcal: 3055.37 kcal; Białko ogółem: 136.62 g; Tłuszcz ogółem: 131.51 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; Kw. tł. nasycone: 67.29 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1419.58 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 91.29 g; WW: 33.78 Por; Potas: 4434.17 mg; Wapń: 683.42 mg; Fosfor: 1182.76 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 268.32 mg;	Kcal: 1602.10 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz ogółem: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 175.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.45 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1066.08 mg; Błonnik: 24.70 g; W tym cukry: 70.12 g; WW: 17.60 Por; Potas: 4018.28 mg; Wapń: 649.30 mg; Fosfor: 1159.58 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 276.35 mg;	Kcal: 2958.87 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz ogółem: 136.74 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; Kw. tł. nasycone: 46.43 g; Sól: 7.51 g; Sód: 1738.76 mg; Błonnik: 36.07 g; W tym cukry: 94.91 g; WW: 31.13 Por; Potas: 5242.97 mg; Wapń: 881.02 mg; Fosfor: 1669.48 mg; Żelazo: 14.65 mg; Magnez: 410.33 mg;	Kcal: 2027.63 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 76.83 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.27 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1340.18 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 25.30 Por; Potas: 4237.57 mg; Wapń: 649.26 mg; Fosfor: 1205.04 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 286.65 mg;	Kcal: 880.64 kcal; Białko ogółem: 51.26 g; Tłuszcz ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 89.83 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 3.51 g; Sód: 497.56 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 34.88 g; WW: 9.10 Por; Potas: 629.15 mg; Wapń: 517.65 mg; Fosfor: 407.96 mg; Żelazo: 1.26 mg; Magnez: 56.20 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,*