

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenno - żytnia 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 100 g (<i>UJAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>UJAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>UJAJ, GOR</i>) Serek Tartare 20g 1 szt(<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>UJAJ, GOR</i>) Serek Tartare 20g 1 szt(<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 100 g (<i>UJAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 100 g (<i>UJAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenno - żytnia 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z kija 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>UJAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - brzoskwiniowy 1 szt Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Brzoskwinia 120 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 20 g Brzoskwinia 120 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa solferino z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 150 g (<i>MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńa gotowana na parze z maselkiem 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml			Zupa solferino z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Dyńa gotowana na parze z maselkiem 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Dyńa gotowana na parze z maselkiem 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) b/ml 150 g (<i>MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńa gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	P	Galaretka owocowa z jogurtem waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)			Galaretka owocowa b/c z jogurtem naturalnym 200 g (<i>MLE</i>)	Galaretka owocowa z jogurtem waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)	Galaretka owocowa z jogurtem roślinnym 200 g (<i>MLE</i>)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g – czarna porzeczka 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z miruną 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - truskawka 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z miruną 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - truskawka 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z miruną 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - truskawka 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykoria 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykoria 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g – czarna porzeczka 1szt Herbata ziołowa - rumianek 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 Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 40 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra ze schabu 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kcal: 2104.49 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; Kw. tł. nasycone: 32.46 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1793.56 mg; Blonnik: 23.55 g; W tym cukry: 44.36 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2417.08 mg; Wapń: 419.44 mg; Fosfor: 1091.32 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 260.95 mg;	Kcal: 2266.64 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz ogółem: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; Kw. tł. nasycone: 32.75 g; Sól: 4.39 g; Sód: 814.72 mg; Blonnik: 18.39 g; W tym cukry: 43.98 g; WW: 30.71 Por; Potas: 1962.15 mg; Wapń: 447.91 mg; Fosfor: 706.38 mg; Żelazo: 4.57 mg; Magnez: 135.16 mg;	Kcal: 2117.04 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz ogółem: 63.14 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.81 g; Sól: 4.38 g; Sód: 812.92 mg; Blonnik: 18.39 g; W tym cukry: 43.86 g; WW: 30.69 Por; Potas: 1957.15 mg; Wapń: 444.71 mg; Fosfor: 703.98 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 134.96 mg;	Kcal: 3059.90 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz ogółem: 125.11 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; Kw. tł. nasycone: 61.97 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1314.60 mg; Blonnik: 24.19 g; W tym cukry: 72.69 g; WW: 37.23 Por; Potas: 2485.71 mg; Wapń: 503.99 mg; Fosfor: 801.98 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 158.16 mg;	Kcal: 1778.74 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 233.49 g; Kw. tł. nasycone: 27.69 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1677.93 mg; Blonnik: 26.90 g; W tym cukry: 47.10 g; WW: 23.46 Por; Potas: 2920.20 mg; Wapń: 530.75 mg; Fosfor: 1154.48 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 300.45 mg;	Kcal: 3176.05 kcal; Białko ogółem: 154.47 g; Tłuszcz ogółem: 127.75 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 71.41 g; Sól: 8.41 g; Sód: 2282.56 mg; Blonnik: 37.74 g; W tym cukry: 77.87 g; WW: 36.62 Por; Potas: 3722.01 mg; Wapń: 603.14 mg; Fosfor: 1464.62 mg; Żelazo: 13.67 mg; Magnez: 377.85 mg;	Kcal: 2077.19 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz ogółem: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; Kw. tł. nasycone: 16.73 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1728.11 mg; Blonnik: 25.28 g; W tym cukry: 50.31 g; WW: 28.62 Por; Potas: 2494.53 mg; Wapń: 495.28 mg; Fosfor: 1098.49 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 265.53 mg;	Kcal: 767.55 kcal; Białko ogółem: 47.54 g; Tłuszcz ogółem: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 71.33 g; Kw. tł. nasycone: 22.62 g; Sól: 2.98 g; Sód: 391.93 mg; Blonnik: 2.81 g; W tym cukry: 18.46 g; WW: 7.16 Por; Potas: 563.68 mg; Wapń: 358.08 mg; Fosfor: 316.72 mg; Żelazo: 1.02 mg; Magnez: 44.78 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
29.07.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 20 g (GOR) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Papryka świeża czerwona 60 g Dżem szt - 25g wiśniowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g brzoskwinioowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinioowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinioowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (SOJ) Roszponka 20 g Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Papryka świeża czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 20 g (GOR) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Papryka świeża czerwona 60 g Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Deser Alpro waniliowy 1 szt Papryka świeża czerwona 60 g Dżem szt - 25g wiśniowy 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	II ś				Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Jabłko prażone 50 g		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU, SEZ) Jabłko prażone 50 g		
	Obiad	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami (mięso 130g, sos 120g) 250 g (GLU) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml			Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z szynki (mięso 130g, sos 120g) 250 g (GLU) Kasza jęczmienna z zieleniną 100 g (GLU) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	
	P	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z sosem wiśniowym 200 g (MLE)	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z sosem wiśniowym 200 g (MLE)			Budyń czekoladowy gotowany na mleku z truskawkami 200 g (MLE)	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z truskawkami 200 g (MLE)	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z truskawkami 200 g (MLE)	Budyń czekoladowy gotowany na napoju roślinnym z truskawkami 200 g (MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze 40 g (SOJ, MLE, SEL) Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB) Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze 40 g (SOJ, MLE, SEL) Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze 40 g (SOJ, MLE, SEL) Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 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 z kija 40 g (SOJ) Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB) Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
Ph	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Herbata b/c z cytryną 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Herbata b/c z cytryną 200 ml	Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE)		
	Kcal: 2685.64 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz ogółem: 106.21 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; Kw. tł. nasycone: 48.26 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1599.27 mg; Błonnik: 27.09 g; W tym cukry: 98.98 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3115.85 mg; Wapń: 726.40 mg; Fosfor: 1463.87 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 282.62 mg;	Kcal: 2395.05 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz ogółem: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; Kw. tł. nasycone: 37.12 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1402.15 mg; Błonnik: 18.47 g; W tym cukry: 80.80 g; WW: 30.56 Por; Potas: 2923.44 mg; Wapń: 783.87 mg; Fosfor: 1287.56 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 269.99 mg;	Kcal: 2245.45 kcal; Białko ogółem: 132.00 g; Tłuszcz ogółem: 70.98 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; Kw. tł. nasycone: 26.18 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1400.35 mg; Błonnik: 18.47 g; W tym cukry: 80.68 g; WW: 30.54 Por; Potas: 2918.44 mg; Wapń: 780.67 mg; Fosfor: 1285.16 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 269.79 mg;	Kcal: 2906.82 kcal; Białko ogółem: 149.64 g; Tłuszcz ogółem: 106.30 g; Węglowodany ogółem: 378.24 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1625.69 mg; Błonnik: 22.19 g; W tym cukry: 94.68 g; WW: 38.04 Por; Potas: 3185.82 mg; Wapń: 933.07 mg; Fosfor: 1372.66 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 298.95 mg;	Kcal: 2005.16 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz ogółem: 73.74 g; Węglowodany ogółem: 220.05 g; Kw. tł. nasycone: 33.71 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1207.86 mg; Błonnik: 24.21 g; W tym cukry: 76.60 g; WW: 22.24 Por; Potas: 3247.76 mg; Wapń: 816.72 mg; Fosfor: 1421.99 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 322.65 mg;	Kcal: 3189.44 kcal; Białko ogółem: 154.95 g; Tłuszcz ogółem: 132.52 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; Kw. tł. nasycone: 56.37 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1984.45 mg; Błonnik: 39.77 g; W tym cukry: 94.15 g; WW: 36.68 Por; Potas: 4171.31 mg; Wapń: 1059.69 mg; Fosfor: 1860.99 mg; Żelazo: 18.40 mg; Magnez: 495.98 mg;	Kcal: 2557.04 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz ogółem: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Kw. tł. nasycone: 31.35 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1554.47 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 95.12 g; WW: 31.24 Por; Potas: 2957.15 mg; Wapń: 646.00 mg; Fosfor: 1296.77 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 272.51 mg;	Kcal: 563.00 kcal; Białko ogółem: 25.66 g; Tłuszcz ogółem: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 96.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 2.50 g; Sód: 314.77 mg; Błonnik: 2.72 g; W tym cukry: 33.95 g; WW: 9.77 Por; Potas: 626.04 mg; Wapń: 351.18 mg; Fosfor: 301.50 mg; Żelazo: 1.00 mg; Magnez: 46.66 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
30.07.2025 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>) Szpinak 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>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak 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 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Szpinak 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 (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Dżem szt - 25g - malinowy 1 szt Herbata ziołowa - rumiankowa 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 50 g Herbata ziołowa - rumiankowa 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 50 g Herbata ziołowa – rumiankowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa neapolitańska z serem żółtym tartym i makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbek bez zwijania pieczony 100 g Sos pieczarkowy 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki zasmażane na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa z marchewką na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn z masłem gotowany na parze 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa z marchewką na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn z masłem gotowany na parze 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa z marchewką na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn z masłem gotowany na parze 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa z marchewką 100 g Sos pieczarkowy 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki zasmażane na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn z masłem gotowany na parze 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa neapolitańska z serem żółtym tartym i makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbek bez zwijania pieczony 100 g Sos pieczarkowy 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki zasmażane na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn z masłem gotowany na parze 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i zieloną pietruszką b/ml 300 ml (<i>SEL</i>) Gołąbek bez zwijania pieczony 100 g Sos pieczarkowy b/ml 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki zasmażane na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku na gęsto z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)			Kasza manna na mleku na gęsto z kostką kiwi 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Kasza manna na napoju roślinnym na gęsto z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 150 g (<i>GLU</i>) Papryka świeża żółta 60 g Dżem szt - 25g wiśniowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 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 plastry 40 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 150 g (<i>GLU</i>) Papryka świeża żółta 60 g Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 150 g (<i>GLU</i>) Papryka świeża żółta 60 g Dżem szt - 25g wiśniowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pt	Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Sok pomidorowy łagodny 1 szt			Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml	Sok pomidorowy łagodny 1 szt	
		Kcal: 2466.66 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz ogółem: 95.93 g; Węglowodany ogółem: 314.38 g; Kw. tł. nasycone: 41.55 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1887.40 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 73.03 g; WW: 31.71 Por; Potas: 4179.33 mg; Wapń: 1024.35 mg; Fosfor: 1356.41 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 291.57 mg;	Kcal: 2003.01 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz ogółem: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; Kw. tł. nasycone: 36.38 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1132.37 mg; Błonnik: 15.74 g; W tym cukry: 49.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 2749.62 mg; Wapń: 562.89 mg; Fosfor: 796.90 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 180.63 mg;	Kcal: 1813.71 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz ogółem: 50.15 g; Węglowodany ogółem: 263.81 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1130.47 mg; Błonnik: 15.63 g; W tym cukry: 49.77 g; WW: 26.56 Por; Potas: 2737.82 mg; Wapń: 558.74 mg; Fosfor: 789.90 mg; Żelazo: 6.40 mg; Magnez: 179.48 mg;	Kcal: 3000.36 kcal; Białko ogółem: 152.80 g; Tłuszcz ogółem: 120.99 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 69.09 g; Sól: 7.79 g; Sód: 1432.53 mg; Błonnik: 18.93 g; W tym cukry: 50.90 g; WW: 34.28 Por; Potas: 2741.18 mg; Wapń: 606.85 mg; Fosfor: 888.74 mg; Żelazo: 6.56 mg; Magnez: 182.39 mg;	Kcal: 1654.89 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz ogółem: 64.26 g; Węglowodany ogółem: 201.96 g; Kw. tł. nasycone: 29.36 g; Sól: 3.13 g; Sód: 966.29 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 69.11 g; WW: 20.47 Por; Potas: 3695.87 mg; Wapń: 715.25 mg; Fosfor: 1034.27 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 270.55 mg;	Kcal: 2829.91 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz ogółem: 119.64 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; Kw. tł. nasycone: 57.67 g; Sól: 6.89 g; Sód: 1998.39 mg; Błonnik: 40.29 g; W tym cukry: 72.84 g; WW: 33.68 Por; Potas: 4714.63 mg; Wapń: 1129.19 mg; Fosfor: 1618.83 mg; Żelazo: 17.07 mg; Magnez: 403.60 mg;	Kcal: 2259.67 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz ogółem: 75.70 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; Kw. tł. nasycone: 22.94 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1891.19 mg; Błonnik: 30.03 g; W tym cukry: 72.84 g; WW: 31.36 Por; Potas: 4277.36 mg; Wapń: 1040.19 mg; Fosfor: 1400.47 mg; Żelazo: 13.50 mg; Magnez: 312.18 mg;	Kcal: 796.54 kcal; Białko ogółem: 44.48 g; Tłuszcz ogółem: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 72.49 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 3.04 g; Sód: 424.17 mg; Błonnik: 2.66 g; W tym cukry: 18.39 g; WW: 7.30 Por; Potas: 609.24 mg; Wapń: 354.90 mg; Fosfor: 331.50 mg; Żelazo: 0.80 mg; Magnez: 44.22 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
31.07.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galejeta drobiowa z warzywami 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Galejeta drobiowa z warzywami 100 g Sałata masłowa 16 g Dżem morelowy 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Galejeta drobiowa z warzywami 100 g Sałata masłowa 16 g Dżem morelowy 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Galejeta drobiowa z warzywami 100 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem morelowy 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Galejeta drobiowa z warzywami 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galejeta drobiowa z warzywami 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Galejeta drobiowa z warzywami 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Herbata owocowa 200 ml
	II S				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Banan 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Śliwki 2 szt		
	Obiad	Zupa botwinka z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet schabowy z pieczarkami i serem w panierce smażony 130 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy z warzywami gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana na parze 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy z warzywami gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana na parze 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy z warzywami gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarta 150 g Marchew gotowana na parze 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy z warzywami gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Marchew gotowana na parze 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b / c 200 ml	Zupa botwinka z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet schabowy z pieczarkami i serem w panierce smażony 130 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Marchew gotowana na parze 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowy z warzywami gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana na parze 150 g (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 15 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Kociolatek meksykański z fasolą 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g pasta z twarogu i koperku 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Kociolatek meksykański z fasolą 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Kociolatek meksykański z fasolą 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g
	Ph	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z brokuła 50 g Herbata ziołowa - rumiankowa 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 50 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata ziołowa - rumiankowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2487.94 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz ogółem: 90.40 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; Kw. tł. nasycone: 37.29 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1908.82 mg; Blonnik: 36.68 g; W tym cukry: 74.39 g; WW: 32.27 Por; Potas: 4167.53 mg; Wapń: 642.32 mg; Fosfor: 1402.48 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 345.31 mg;	Kcal: 2370.38 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz ogółem: 75.39 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; Kw. tł. nasycone: 38.00 g; Sól: 4.45 g; Sód: 965.56 mg; Blonnik: 25.10 g; W tym cukry: 82.69 g; WW: 33.11 Por; Potas: 2985.30 mg; Wapń: 450.21 mg; Fosfor: 960.68 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 182.91 mg;	Kcal: 2195.97 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz ogółem: 56.43 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 4.45 g; Sód: 964.24 mg; Blonnik: 25.58 g; W tym cukry: 85.45 g; WW: 33.08 Por; Potas: 3013.70 mg; Wapń: 447.26 mg; Fosfor: 956.38 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 182.66 mg;	Kcal: 3430.41 kcal; Białko ogółem: 143.24 g; Tłuszcz ogółem: 125.68 g; Węglowodany ogółem: 443.73 g; Kw. tł. nasycone: 69.58 g; Sól: 8.01 g; Sód: 1339.06 mg; Blonnik: 34.02 g; W tym cukry: 118.92 g; WW: 44.70 Por; Potas: 4357.37 mg; Wapń: 496.83 mg; Fosfor: 951.22 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 284.79 mg;	Kcal: 1953.94 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz ogółem: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 250.92 g; Kw. tł. nasycone: 31.18 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1637.00 mg; Blonnik: 34.44 g; W tym cukry: 70.66 g; WW: 25.15 Por; Potas: 3278.65 mg; Wapń: 486.07 mg; Fosfor: 1108.95 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 300.09 mg;	Kcal: 3188.91 kcal; Białko ogółem: 154.21 g; Tłuszcz ogółem: 131.36 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; Kw. tł. nasycone: 63.86 g; Sól: 8.90 g; Sód: 2277.71 mg; Blonnik: 49.13 g; W tym cukry: 79.11 g; WW: 37.42 Por; Potas: 5173.64 mg; Wapń: 767.36 mg; Fosfor: 1690.74 mg; Żelazo: 16.46 mg; Magnez: 459.08 mg;	Kcal: 2169.23 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; Kw. tł. nasycone: 20.36 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1860.30 mg; Blonnik: 39.00 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 30.90 Por; Potas: 3710.06 mg; Wapń: 461.98 mg; Fosfor: 1163.15 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 324.05 mg;	Kcal: 490.29 kcal; Białko ogółem: 23.10 g; Tłuszcz ogółem: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 55.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 2.27 g; Sód: 406.32 mg; Blonnik: 3.35 g; W tym cukry: 28.82 g; WW: 5.62 Por; Potas: 741.21 mg; Wapń: 420.51 mg; Fosfor: 384.14 mg; Żelazo: 1.01 mg; Magnez: 56.29 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
01.08.2025 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g Pasta z makreli i twarogu 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek kanapkowy 30 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 indyk z pasieki 20 g Pasta z makreli i twarogu 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g Pasta z makreli i twarogu 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 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 indyk z pasieki 40 g Pasta z ryby gotowanej miruna z warzywami 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Kawa zbożowa na napoju roślinnym 250 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>) Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	II ś				Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa – miętowa 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>) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka delikatosa z kapusty białej i brzoskwinii 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa dyniowa z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybna z miruny faszerowana szpinakiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos cytrynowy 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Sos cytrynowy 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarta 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa dyniowa z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybna z miruny faszerowana szpinakiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos cytrynowy 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarta 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa dyniowa z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybna z miruny faszerowana szpinakiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos cytrynowy 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarta 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pieczarkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka delikatosa z kapusty białej i brzoskwinii 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pieczarkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka delikatosa z kapusty białej i brzoskwinii 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa dyniowa z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Roladka rybna z miruny faszerowana szpinakiem na parze 100 g (<i>JAJ, MLE</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 Chrupki kukurydziane 20 g (<i>GLU</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem z czarnej porzeczki 25 g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińska 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 - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińska 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińska 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka 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 Mus owocowy 100g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińska b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną i czerwonej fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Mus owocowy 100g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińska b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną i czerwonej fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem z czarnej porzeczki 25 g Herbata owocowa - brzoskwińska 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
	Pt	Mus owocowy 100g 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Roszpinka 20 g Herbata ziołowa - rumiankowa 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 30 g (<i>MLE</i>) Roszpinka 20 g Herbata ziołowa - rumiankowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
		Kcal: 2125.18 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz ogółem: 75.63 g; Węglowodany ogółem: 273.06 g; Kw. tł. nasycone: 33.46 g; Sól: 8.86 g; Sód: 2496.23 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 62.63 g; WW: 27.45 Por; Potas: 2984.76 mg; Wapń: 525.25 mg; Fosfor: 1091.02 mg; Żelazo: 7.57 mg; Magnez: 252.55 mg;	Kcal: 2259.80 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz ogółem: 73.42 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; Kw. tł. nasycone: 31.95 g; Sól: 7.28 g; Sód: 889.10 mg; Błonnik: 22.35 g; W tym cukry: 54.05 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2984.19 mg; Wapń: 435.24 mg; Fosfor: 689.02 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 183.60 mg;	Kcal: 1986.82 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; Kw. tł. nasycone: 19.29 g; Sól: 4.72 g; Sód: 884.20 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 32.41 Por; Potas: 2929.19 mg; Wapń: 426.19 mg; Fosfor: 667.30 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 173.03 mg;	Kcal: 3178.57 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz ogółem: 130.71 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; Kw. tł. nasycone: 67.18 g; Sól: 9.97 g; Sód: 1366.34 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 40.34 Por; Potas: 3067.47 mg; Wapń: 492.06 mg; Fosfor: 792.98 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 195.57 mg;	Kcal: 1602.97 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz ogółem: 55.58 g; Węglowodany ogółem: 207.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.97 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2289.87 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 59.76 g; WW: 20.91 Por; Potas: 3040.71 mg; Wapń: 583.70 mg; Fosfor: 1054.62 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 264.06 mg;	Kcal: 2596.36 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz ogółem: 109.18 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 53.07 g; Sól: 11.32 g; Sód: 3094.05 mg; Błonnik: 34.41 g; W tym cukry: 57.59 g; WW: 30.76 Por; Potas: 3868.84 mg; Wapń: 596.40 mg; Fosfor: 1409.70 mg; Żelazo: 14.24 mg; Magnez: 389.01 mg;	Kcal: 2181.11 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 8.57 g; Sód: 2324.50 mg; Błonnik: 22.40 g; W tym cukry: 67.48 g; WW: 27.80 Por; Potas: 3291.53 mg; Wapń: 502.92 mg; Fosfor: 1070.64 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 268.87 mg;	Kcal: 461.77 kcal; Białko ogółem: 26.78 g; Tłuszcz ogółem: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 49.98 g; Kw. tł. nasycone: 13.91 g; Sól: 2.47 g; Sód: 423.09 mg; Błonnik: 2.35 g; W tym cukry: 17.21 g; WW: 5.00 Por; Potas: 502.74 mg; Wapń: 360.84 mg; Fosfor: 325.16 mg; Żelazo: 0.87 mg; Magnez: 46.04 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
02.08.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenno - żytnia 1 szt (<i>GLU</i>) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Powidla - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml Zupa ml. z laną kluseczką 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml Zupa ml. z laną kluseczką 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml Zupa ml. z laną kluseczką 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa - rumianek 200 ml Zupa ml. z laną kluseczką 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenno - żytnia 1 szt (<i>GLU</i>) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml Zupa ml. z laną kluseczką 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenno - żytnia 1 szt (<i>GLU</i>) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Bułka pszenno - żytnia 1 szt (<i>GLU</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem brzoskwinowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor z mozzarellą i oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)		Pieczewo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor z mozzarellą i oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Rosół z makaronem i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Filet drobiowy w kieszonce zapiekany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z makaronem i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) w sosie śmietanowym 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml				Rosół z makaronem i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Filet drobiowy w kieszonce zapiekany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z makaronem i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Filet drobiowy w kieszonce zapiekany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Owsianka gotowana na mleku z owocami 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)				Owsianka gotowana na mleku z owocami b/c 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)	Owsianka gotowana na napoju roślinnym z owocami 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z maselkiem i koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z jajka z maselkiem i koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z maselkiem i koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 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 Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z maselkiem i koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Dżem szt - 25g - morela 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	Pn	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Deser Alpro waniliowy 1 szt	
02.08.2025 sobota		Kcal: 2926.33 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz ogółem: 112.62 g; Węglowodany ogółem: 366.87 g; Kw. tł. nasycone: 43.61 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1472.12 mg; Blonnik: 33.04 g; W tym cukry: 53.65 g; WW: 36.91 Por; Potas: 3745.54 mg; Wapń: 709.34 mg; Fosfor: 1424.33 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 382.73 mg;	Kcal: 2481.96 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz ogółem: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Kw. tł. nasycone: 41.20 g; Sól: 4.41 g; Sód: 850.60 mg; Blonnik: 25.21 g; W tym cukry: 58.21 g; WW: 33.51 Por; Potas: 3321.08 mg; Wapń: 678.97 mg; Fosfor: 1018.17 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 235.78 mg;	Kcal: 2332.36 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz ogółem: 71.75 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.25 g; Sól: 4.40 g; Sód: 848.80 mg; Blonnik: 25.21 g; W tym cukry: 58.09 g; WW: 33.49 Por; Potas: 3316.08 mg; Wapń: 675.77 mg; Fosfor: 1015.77 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 235.58 mg;	Kcal: 3447.30 kcal; Białko ogółem: 153.22 g; Tłuszcz ogółem: 143.27 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; Kw. tł. nasycone: 75.79 g; Sól: 7.59 g; Sód: 1283.62 mg; Blonnik: 29.03 g; W tym cukry: 71.18 g; WW: 40.61 Por; Potas: 3616.62 mg; Wapń: 872.39 mg; Fosfor: 1103.74 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 252.46 mg;	Kcal: 2073.82 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz ogółem: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; Kw. tł. nasycone: 31.99 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1101.04 mg; Blonnik: 29.84 g; W tym cukry: 46.93 g; WW: 25.66 Por; Potas: 3240.86 mg; Wapń: 678.48 mg; Fosfor: 1274.47 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 327.73 mg;	Kcal: 3366.53 kcal; Białko ogółem: 148.59 g; Tłuszcz ogółem: 152.95 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; Kw. tł. nasycone: 69.68 g; Sól: 8.58 g; Sód: 1749.89 mg; Blonnik: 40.77 g; W tym cukry: 42.88 g; WW: 36.90 Por; Potas: 4076.45 mg; Wapń: 570.26 mg; Fosfor: 1582.52 mg; Żelazo: 15.22 mg; Magnez: 469.29 mg;	Kcal: 2748.08 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz ogółem: 103.41 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; Kw. tł. nasycone: 27.32 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1436.27 mg; Blonnik: 32.56 g; W tym cukry: 58.64 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3596.79 mg; Wapń: 618.94 mg; Fosfor: 1314.53 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 358.33 mg;	Kcal: 762.68 kcal; Białko ogółem: 45.52 g; Tłuszcz ogółem: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 71.49 g; Kw. tł. nasycone: 22.69 g; Sól: 2.84 g; Sód: 390.65 mg; Blonnik: 2.45 g; W tym cukry: 18.07 g; WW: 7.17 Por; Potas: 520.80 mg; Wapń: 310.00 mg; Żelazo: 0.80 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/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
03.08.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Serek Grani 40 g (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Serek Grani 40 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Serek Grani 40 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 80 g Serek Grani 40 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Serek Grani 40 g (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 100 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku 200 m (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Serek Grani 40 g (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 100 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło b/laktozy 100 g Pyzdra schabowa 40 g Serek Grani 40 g (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 10 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>) Majonez 10 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 50 g Jabłko 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem z ziel (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (<i>GLU</i>) Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z ziel (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy zabelany 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z ziel (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Sałata z jogurtem 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z ziel (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy zabelany 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z ziel (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z ziel (kalafior, brokuł) 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta biała zasmażana 100 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z ziel (kalafior, brokuł) b / m l 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pieczeniowy b/ml 100 ml (<i>GLU</i>) Kapusta biała zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P.	Sok warzywny 300ml 1 szt Krakersy 30 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok przecierowy 100% 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)				Sok warzywny 300ml 1 szt Krakersy 30 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok przecierowy 100% 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło b/laktozy 10 g Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 50 g Herbata ziołowa 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 Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml	
		Kcal: 2035.51 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz ogółem: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; Kw. tł. nasycone: 32.15 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1111.38 mg; Blonnik: 26.83 g; W tym cukry: 59.46 g; WW: 27.56 Por; Potas: 3615.42 mg; Wapń: 562.84 mg; Fosfor: 961.85 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 230.32 mg;	Kcal: 1828.97 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz ogółem: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 227.58 g; Kw. tł. nasycone: 34.40 g; Sól: 3.69 g; Sód: 860.68 mg; Blonnik: 21.22 g; W tym cukry: 43.25 g; WW: 22.95 Por; Potas: 2675.06 mg; Wapń: 437.96 mg; Fosfor: 820.37 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 177.03 mg;	Kcal: 1770.14 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz ogółem: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 220.21 g; Kw. tł. nasycone: 33.22 g; Sól: 3.62 g; Sód: 832.23 mg; Blonnik: 19.62 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 22.20 Por; Potas: 2545.73 mg; Wapń: 413.51 mg; Fosfor: 789.12 mg; Żelazo: 6.51 mg; Magnez: 168.28 mg;	Kcal: 2823.98 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz ogółem: 122.90 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; Kw. tł. nasycone: 67.96 g; Sól: 7.96 g; Sód: 1201.54 mg; Blonnik: 28.36 g; W tym cukry: 71.70 g; WW: 30.41 Por; Potas: 3171.08 mg; Wapń: 484.52 mg; Fosfor: 933.18 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 215.30 mg;	Kcal: 1598.21 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 188.66 g; Kw. tł. nasycone: 34.18 g; Sól: 3.92 g; Sód: 996.19 mg; Blonnik: 24.50 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 19.02 Por; Potas: 3386.62 mg; Wapń: 492.14 mg; Fosfor: 913.23 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 230.81 mg;	Kcal: 2392.08 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz ogółem: 112.13 g; Węglowodany ogółem: 255.07 g; Kw. tł. nasycone: 50.13 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1396.50 mg; Blonnik: 37.84 g; W tym cukry: 54.16 g; WW: 25.62 Por; Potas: 4509.23 mg; Wapń: 626.20 mg; Fosfor: 1252.59 mg; Żelazo: 12.33 mg; Magnez: 346.96 mg;	Kcal: 2318.95 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz ogółem: 108.72 g; Węglowodany ogółem: 257.02 g; Kw. tł. nasycone: 38.20 g; Sól: 3.97 g; Sód: 852.35 mg; Blonnik: 27.34 g; W tym cukry: 52.45 g; WW: 25.88 Por; Potas: 3239.44 mg; Wapń: 317.86 mg; Fosfor: 816.31 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 207.96 mg;	Kcal: 533.11 kcal; Białko ogółem: 26.10 g; Tłuszcz ogółem: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 82.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.86 g; Sól: 2.52 g; Sód: 322.79 mg; Blonnik: 4.57 g; W tym cukry: 27.39 g; WW: 8.33 Por; Potas: 802.72 mg; Wapń: 364.62 mg; Fosfor: 312.14 mg; Żelazo: 1.47 mg; Magnez: 49.72 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
04.08.2025 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (<i>MLE, SO2</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (<i>MLE, SO2</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60 g Herbata truskawkowa b/c 250 ml	Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60 g Herbata truskawkowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60 g Herbata truskawkowa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Połędwica z pasieki 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Gruszka 1 szt		
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (<i>JAJ</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwi z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Bitka z indyka gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwi z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Bitka z indyka gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwi z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Bitka z indyka gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwi z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Bitka z indyka gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml (<i>SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (<i>JAJ</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Zupa krem z marchwi z pietruszką i grzankami b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (<i>JAJ</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	
	P	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Ryż z mussem jabłkowym 200 g (<i>SO2</i>)					Ryż z mussem jabłkowym na napoju roślinnym 200 g (<i>SO2</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Ketchup 20 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasterki 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 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 20 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło roślinne 20 g Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>GLU, GOR</i>) Buraczki gotowane plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata wiśniowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Indyk z pasieki 20 g Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata brzoskwinowa 250 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata wiśniowa 250 ml	Gruszka 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 kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata wiśniowa b/c 250 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
		Kcal: 2210.09 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.67 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; Kw. tł. nasycone: 38.38 g; Kw. t. 5.60 g; Sód: 1481.69 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 78.66 g; WW: 30.65 Por; Potas: 2954.75 mg; Wapń: 665.82 mg; Fosfor: 909.78 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 214.70 mg;	Kcal: 2164.78 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 35.63 g; Sól: 4.61 g; Sód: 897.28 mg; Błonnik: 22.19 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 30.02 Por; Potas: 2697.40 mg; Wapń: 340.90 mg; Fosfor: 708.88 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 196.46 mg;	Kcal: 1951.38 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz ogółem: 57.40 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Kw. tł. nasycone: 22.14 g; Sól: 4.55 g; Sód: 873.48 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 58.11 g; WW: 29.49 Por; Potas: 2618.92 mg; Wapń: 278.84 mg; Fosfor: 661.45 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 189.77 mg;	Kcal: 2703.37 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz ogółem: 95.50 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; Kw. tł. nasycone: 47.51 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1154.19 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 107.26 g; WW: 37.51 Por; Potas: 3643.35 mg; Wapń: 379.04 mg; Fosfor: 800.60 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 277.29 mg;	Kcal: 1661.88 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz ogółem: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 212.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.25 g; Sól: 3.96 g; Sód: 718.49 mg; Błonnik: 27.28 g; W tym cukry: 41.32 g; WW: 21.36 Por; Potas: 2906.45 mg; Wapń: 407.58 mg; Fosfor: 741.40 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 227.12 mg;	Kcal: 2552.18 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Kw. tł. nasycone: 54.74 g; Sól: 7.57 g; Sód: 2133.38 mg; Błonnik: 40.28 g; W tym cukry: 43.52 g; WW: 32.19 Por; Potas: 3866.85 mg; Wapń: 746.75 mg; Fosfor: 1313.28 mg; Żelazo: 14.88 mg; Magnez: 378.63 mg;	Kcal: 2107.00 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz ogółem: 74.77 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; Kw. tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1169.56 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 58.82 g; WW: 30.10 Por; Potas: 2906.49 mg; Wapń: 546.96 mg; Fosfor: 755.44 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 229.50 mg;	Kcal: 870.60 kcal; Białko ogółem: 48.67 g; Tłuszcz ogółem: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 91.35 g; Kw. tł. nasycone: 23.62 g; Sól: 3.61 g; Sód: 458.99 mg; Błonnik: 3.71 g; W tym cukry: 29.26 g; WW: 9.21 Por; Potas: 604.01 mg; Wapń: 362.30 mg; Fosfor: 327.28 mg; Żelazo: 0.94 mg; Magnez: 47.73 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwopryszw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
05.08.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Musztarda 10 g (<i>GOR</i>) Ketchup 10 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Musztarda 10 g (<i>GOR</i>) Ketchup 10 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło b/laktozy 20 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Jogurt owocowy b/laktozy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Ketchup 10 g Musztarda 10 g (<i>GOR</i>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 250 ml (<i>GLU</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml
	II S				Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twaróg 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 50 g Brzoskwinia 1 szt 120 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Brzoskwinia 1 szt 120 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana z ziemniaka z grzankami czosnkowymi i pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>SO2</i>) Sos własny z cebulą 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza bulgur 200 g (<i>GLU</i>) Surówka nowalijkowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego 100 g Sos potrawkowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU</i>) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego 100 g Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU</i>) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego 100 g Sos potrawkowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU</i>) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego 100 g Sos potrawkowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU</i>) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z ziemniaka z grzankami czosnkowymi i pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>SO2</i>) Sos własny z cebulą 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU</i>) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150g Woda z miętą 200 ml	Krem ziemniaczany z grzankami i pietruszką b/ml 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>SO2</i>) Sos własny b/ml 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza bulgur z natką 200 g (<i>GLU</i>) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jabłko gotowane 150 g Sos waniliowy 50 g (<i>MLE</i>)		Jabłko gotowane 150 g Sos waniliowy 60 g (<i>MLE</i>)		Jabłko gotowane 150 g Sos waniliowy 50 g (<i>MLE</i>)	Jabłko gotowane 150 g Sos waniliowy 50 g (<i>MLE</i>)	Jabłko gotowane na mleku roślinnym 150 g Sos waniliowy 60 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp. duszony z majerankiem 100 g (<i>GLU</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp. duszony z majerankiem 100 g (<i>GLU</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło bez laktozy 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp. duszony z majerankiem 200 g (<i>GLU</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa 250 ml	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g Płatki kukurydziane (suche) 20 g
	Pn	Ciasto Lubisie 1 szt 1 szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE</i>)	Biszkopty 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata z pomarańczą i cukrem 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata z pomarańczą i cukrem 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z pomarańczą i cukrem 200 ml	Wafle ryżowe 30 g	
05.08.2025 wtorek		Kcal: 2398.76 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz ogółem: 104.84 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; Kw. tł. nasycone: 42.33 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1605.46 mg; Błonnik: 31.03 g; W tym cukry: 64.70 g; WW: 28.19 Por; Potas: 3095.06 mg; Wapń: 612.37 mg; Fosfor: 1052.71 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 214.52 mg;	Kcal: 2188.28 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz ogółem: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 264.46 g; Kw. tł. nasycone: 33.00 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1053.06 mg; Błonnik: 29.35 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 26.63 Por; Potas: 2941.31 mg; Wapń: 539.54 mg; Fosfor: 1052.05 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 206.85 mg;	Kcal: 2152.99 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz ogółem: 70.94 g; Węglowodany ogółem: 260.04 g; Kw. tł. nasycone: 32.29 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1035.99 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 60.68 g; WW: 26.18 Por; Potas: 2863.71 mg; Wapń: 524.87 mg; Fosfor: 1033.30 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 201.60 mg;	Kcal: 2803.70 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz ogółem: 105.78 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; Kw. tł. nasycone: 54.65 g; Sól: 6.59 g; Sód: 1486.29 mg; Błonnik: 35.32 g; W tym cukry: 96.04 g; WW: 34.92 Por; Potas: 3632.22 mg; Wapń: 651.32 mg; Fosfor: 1317.45 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 254.20 mg;	Kcal: 1654.85 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz ogółem: 55.94 g; Węglowodany ogółem: 212.08 g; Kw. tł. nasycone: 22.12 g; Sól: 3.46 g; Sód: 813.55 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 61.45 g; WW: 21.35 Por; Potas: 3336.51 mg; Wapń: 604.02 mg; Fosfor: 1091.69 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 231.54 mg;	Kcal: 2947.28 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz ogółem: 131.96 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Kw. tł. nasycone: 60.16 g; Sól: 6.53 g; Sód: 2103.06 mg; Błonnik: 41.11 g; W tym cukry: 86.10 g; WW: 32.74 Por; Potas: 4012.52 mg; Wapń: 735.43 mg; Fosfor: 1432.94 mg; Żelazo: 13.09 mg; Magnez: 313.20 mg;	Kcal: 2318.72 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz ogółem: 99.67 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; Kw. tł. nasycone: 40.28 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1630.19 mg; Błonnik: 34.58 g; W tym cukry: 56.58 g; WW: 26.75 Por; Potas: 3331.36 mg; Wapń: 423.69 mg; Fosfor: 966.44 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 217.07 mg;	Kcal: 616.34 kcal; Białko ogółem: 23.46 g; Tłuszcz ogółem: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 89.72 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 2.48 g; Sód: 463.72 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 28.23 g; WW: 9.03 Por; Potas: 594.02 mg; Wapń: 407.64 mg; Fosfor: 366.08 mg; Żelazo: 0.77 mg; Magnez: 49.20 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
06.08.2025 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 20 g (ML E) Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 60 g Ser białe - plaster 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Bułka graham 2 5 g (GLU) Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Bułka graham 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml
	II ś					Pierogi leniwe 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g Rumianek 200 ml	Pierogi leniwe 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g		
	Obiad	Zupa meksykańska i zieleciną 250 ml (SEL) Kurczak w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkami i kukurydzą z olejem 100 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko z koperkiem 200g Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów i zieleciną 250 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko z koperkiem 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkami i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa meksykańska i zieleciną 250 ml (SEL) Kurczak w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkami i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i zieleciną pietruszką b/ml 250 ml Rolada dr. mielona gotowana z marchewką i pietruszką Sos z natką pietruszki b/ml 100 ml (GLU) 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Budyń śmietankowy polany kisielem m truskawkowym 200 ml (MLE)					Budyń śmietankowy polany kisielem m truskawkowym b/s 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy na mleku roślinnym polany kisielem truskawkowym 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt g (MLE) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt g (MLE) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski b/laktozy 1 szt g (MLE) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 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 Kiri (17g) 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g
	Pn	Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu i brokuła 30 g (MLE) Cykorla 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Suchary 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu i brokuła 30 g (MLE) Cykorla 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser Alpro czekoladowe 100 g (GLU, SOJ)
		Kcal: 2091.81 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz ogółem: 71.54 g; Węglowodany ogółem: 274.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.06 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1890.09 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 64.20 g; WW: 27.62 Por; Potas: 2202.66 mg; Wapń: 872.18 mg; Fosfor: 1253.38 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 232.92 mg;	Kcal: 2133.94 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz ogółem: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; Kw. tł. nasycone: 36.23 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1194.81 mg; Błonnik: 18.67 g; W tym cukry: 70.74 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2829.63 mg; Wapń: 556.84 mg; Fosfor: 1022.24 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 205.06 mg;	Kcal: 1936.40 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz ogółem: 56.52 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1192.65 mg; Błonnik: 18.51 g; W tym cukry: 70.59 g; WW: 28.63 Por; Potas: 2812.30 mg; Wapń: 551.34 mg; Fosfor: 1013.82 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 203.31 mg;	Kcal: 3070.52 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz ogółem: 121.28 g; Węglowodany ogółem: 371.83 g; Kw. tł. nasycone: 60.41 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1401.54 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 86.67 g; WW: 37.38 Por; Potas: 3580.39 mg; Wapń: 671.78 mg; Fosfor: 1335.19 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 260.62 mg;	Kcal: 1622.98 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz ogółem: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 192.60 g; Kw. tł. nasycone: 24.53 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1390.96 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 52.40 g; WW: 19.32 Por; Potas: 3118.33 mg; Wapń: 629.43 mg; Fosfor: 1038.06 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 261.77 mg;	Kcal: 2504.51 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz ogółem: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; Kw. tł. nasycone: 45.15 g; Sól: 7.87 g; Sód: 2187.71 mg; Błonnik: 33.36 g; W tym cukry: 48.90 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3492.48 mg; Wapń: 1058.62 mg; Fosfor: 1768.06 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 387.67 mg;	Kcal: 2163.51 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 71.52 g; Węglowodany ogółem: 287.90 g; Kw. tł. nasycone: 20.42 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1918.55 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 77.04 g; WW: 28.89 Por; Potas: 3248.72 mg; Wapń: 957.28 mg; Fosfor: 1290.21 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 279.99 mg;	Kcal: 636.10 kcal; Białko ogółem: 50.59 g; Tłuszcz ogółem: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 42.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.43 g; Sól: 2.79 g; Sód: 316.81 mg; Błonnik: 2.50 g; W tym cukry: 18.10 g; WW: 4.24 Por; Potas: 560.46 mg; Wapń: 366.96 mg; Fosfor: 359.34 mg; Żelazo: 0.75 mg; Magnez: 43.36 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoopryszw. węgł.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
07.08.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło bez laktozy 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g
	II S				Kaszka manna na mleku na gęsto z brzoskwinia 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Kaszka manna na mleku na gęsto z brzoskwinia 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet po cygańsku 100 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejkanka z ziemniakami z zieleciną 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 300 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejkanka z ziemniakami z zieleciną 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 300 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejkanka z ziemniakami z zieleciną 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 300 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet po cygańsku 100 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet po cygańsku b/ml 100 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Wianuszek 1 szt (<i>GLU</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 30 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Wafle ryżowe 30 g Mleko roślinne na ciepło 200 ml (<i>SOJ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 10 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>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 10 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>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 10 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g(<i>GLU</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>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Kakao gotowane na mleku 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) b/c	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło bez laktozy 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>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Kakao gotowane na mleku roślinnym z cukrem 200 ml (<i>SOJ</i>)	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata rumiankowa z cukrem 250 ml
	P	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Herbata miętowa 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Herbata miętowa 250 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 2445.60 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz ogółem: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; Kw. tł. nasycone: 38.05 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1911.57 mg; Błonnik: 20.36 g; W tym cukry: 71.43 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3871.95 mg; Wapń: 817.50 mg; Fosfor: 1362.39 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 320.01 mg;	Kcal: 2939.53 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz ogółem: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 451.92 g; Kw. tł. nasycone: 40.07 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1985.24mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 83.33 g; WW: 45.36 Por; Potas: 2959.02 mg; Wapń: 890.83 mg; Fosfor: 1119.64 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 207.29 mg;	Kcal: 2790.53 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 451.92 g; Kw. tł. nasycone: 40.07 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1985.24mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 83.33 g; WW: 45.36 Por; Potas: 2959.02 mg; Wapń: 890.83 mg; Fosfor: 1119.64 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 207.29 mg;	Kcal: 3472.53 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz ogółem: 116.69 g; Węglowodany ogółem: 515.96 g; Kw. tł. nasycone: 52.66 g; Sól: 8.86 g; Sód: 2212.80 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 98.40 g; WW: 51.73 Por; Potas: 3469.86 mg; Wapń: 1075.01 mg; Fosfor: 1309.36 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 240.55 mg;	Kcal: 1859.26 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz ogółem: 63.04 g; Węglowodany ogółem: 256.04 g; Kw. tł. nasycone: 33.67 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2259.78 mg; Błonnik: 27.89 g; W tym cukry: 46.99 g; WW: 25.71 Por; Potas: 2991.16 mg; Wapń: 744.09 mg; Fosfor: 1268.97 mg; Żelazo: 11.02 mg; Magnez: 329.67 mg;	Kcal: 2514.75 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz ogółem: 88.96 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; Kw. tł. nasycone: 46.60 g; Sól: 10.39 g; Sód: 2851.17 mg; Błonnik: 33.66 g; W tym cukry: 34.56 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4457.36 mg; Wapń: 703.35 mg; Fosfor: 1616.78 mg; Żelazo: 14.40 mg; Magnez: 426.39 mg;	Kcal: 2047.60 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz ogółem: 65.94 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; Kw. tł. nasycone: 31.77 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1668.94 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 34.56 g; WW: 27.75 Por; Potas: 3027.83 mg; Wapń: 174.45 mg; Fosfor: 839.08 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 227.62 mg;	Kcal: 660.86 kcal; Białko ogółem: 29.63 g; Tłuszcz ogółem: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 72.00 g; Kw. tł. nasycone: 17.06 g; Sól: 2.84 g; Sód: 728.79 mg; Błonnik: 3.22 g; W tym cukry: 20.75 g; WW: 7.17 Por; Potas: 660.23 mg; Wapń: 593.63 mg; Fosfor: 494.46 mg; Żelazo: 1.39 mg; Magnez: 64.92 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD	WSD Dodatek dla diet	
08.08.2025 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage 20 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykorია 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykorია 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykorია 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata malinowa 200 ml Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Fromage 20 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykorია 20 g Herbata malinowa b / c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Deser alpro 1 szt czekoladowy Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	
	II ś					Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 200 ml (MLE)			
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 250 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 250 ml (MLE, SEL) Filet z dorsza na parze 100 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćw b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 250 ml (MLE, SEL) Filet z dorsza na parze 100 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony b/s ćw 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny z dorsza na parze 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml		
P	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (MLE)						Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (MLE) b/c	Jogurt b/laktozy 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g		
08.08.2025 piątek	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt Ketchup 20 g Papryka świeża 100 g Miód sztukowy 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 (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 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 (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt Ketchup 20 g Papryka świeża 100 g Szpinak baby 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Cykorია 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna drobiowa 20 g Pasta z twarogu i koperkiem 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Deser alpro waniliowy 1 szt		
		Kcal: 2572.53 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz ogółem: 116.71 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; Kw. tł. nasycone: 58.57 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1626.86 mg; Błonnik: 24.94 g; W tym cukry: 64.38 g; WW: 30.63 Por; Potas: 3057.22 mg; Wapń: 622.73 mg; Fosfor: 969.52 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 241.50 mg;	Kcal: 2367.43 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz ogółem: 93.43 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 57.28 g; Sól: 4.48 g; Sód: 932.74 mg; Błonnik: 16.71 g; W tym cukry: 47.53 g; WW: 29.80 Por; Potas: 2291.13 mg; Wapń: 497.94 mg; Fosfor: 624.06 mg; Żelazo: 4.62 mg; Magnez: 148.03 mg;	Kcal: 2138.10 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz ogółem: 71.76 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; Kw. tł. nasycone: 45.97 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1197.22 mg; Błonnik: 18.53 g; W tym cukry: 930.67 mg; Błonnik: 16.46 g; W tym cukry: 47.36 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2268.57 mg; Wapń: 492.20 mg; Fosfor: 611.95 mg; Żelazo: 4.44 mg; Magnez: 145.79 mg;	Kcal: 2778.57 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz ogółem: 108.01 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; Kw. tł. nasycone: 66.09 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1197.22 mg; Błonnik: 18.53 g; W tym cukry: 70.54 g; WW: 34.64 Por; Potas: 2751.70 mg; Wapń: 759.88 mg; Fosfor: 897.97 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 179.86 mg;	Kcal: 1754.73 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 217.66 g; Kw. tł. nasycone: 42.29 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1688.67 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 53.85 g; WW: 22.13 Por; Potas: 3080.06 mg; Wapń: 572.36 mg; Fosfor: 806.55 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 297.58 mg;	Kcal: 2755.99 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz ogółem: 120.46 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Kw. tł. nasycone: 62.77 g; Sól: 9.37 g; Sód: 2946.19 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 82.21 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4612.29 mg; Wapń: 889.28 mg; Fosfor: 1467.32 mg; Żelazo: 14.87 mg; Magnez: 449.86 mg;	Kcal: 2234.83 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz ogółem: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; Kw. tł. nasycone: 33.61 g; Sól: 5.19 g; Sód: 876.65 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 69.26 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3340.24 mg; Wapń: 649.33 mg; Fosfor: 794.23 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 234.98 mg;	Kcal: 492.49 kcal; Białko ogółem: 25.91 g; Tłuszcz ogółem: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 87.94 g; Kw. tł. nasycone: 7.12 g; Sól: 1.76 g; Sód: 327.09 mg; Błonnik: 2.53 g; W tym cukry: 26.49 g; WW: 8.86 Por; Potas: 629.04 mg; Wapń: 372.48 mg; Fosfor: 364.22 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 46.78 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
09.08.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 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) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinią 100 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinią 100 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinią 50 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 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 Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią b/laktozy 50 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko roślinne gotowane 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Dżem sz - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 20 g Herbata malinowa 200 ml
	II ś				Serek bieluch 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		Serek bieluch 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Buraczki kostka gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Makaron lotki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Makaron lotki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Makaron lotki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Buraczki kostka gotowana 150 g Makaron lotki z koperkiem 100 g (GLU, JAJ) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Buraczki kostka gotowana 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Buraczki kostka gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (MLE)	Pudding z kaszy jaglanej z musem brzoskwiniowym 200 g (MLE)			Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia b / c 200 g (MLE)	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia na napoju roślinnym 200 g (MLE)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony b/skóry 60 g Powidła śliwkowe 20 g Melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Hummus domowy 50 g Ogórek kiszony b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Melisa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony b/skóry 60 g Powidła śliwkowe 20 g Melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
Pn		Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa – mięta b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2509.64 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz ogółem: 79.65 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; Kw. tł. nasycone: 34.63 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1451.60 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 99.85 g; WW: 35.02 Por; Potas: 3992.08 mg; Wapń: 536.45 mg; Fosfor: 1188.24 mg; Żelazo: 13.14 mg; Magnez: 374.59 mg;	Kcal: 2801.80 kcal; Białko ogółem: 133.77 g; Tłuszcz ogółem: 66.74 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.78 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1048.19 mg; Błonnik: 34.67 g; W tym cukry: 97.82 g; WW: 36.70 Por; Potas: 4055.66 mg; Wapń: 573.68 mg; Fosfor: 1229.43 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 316.60 mg;	Kcal: 2590.80 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz ogółem: 48.91 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1040.64 mg; Błonnik: 33.89 g; W tym cukry: 94.96 g; WW: 35.62 Por; Potas: 3823.91 mg; Wapń: 558.38 mg; Fosfor: 1203.63 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 304.34 mg;	Kcal: 3296.09 kcal; Białko ogółem: 156.14 g; Tłuszcz ogółem: 97.30 g; Węglowodany ogółem: 397.52 g; Kw. tł. nasycone: 49.54 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1288.77 mg; Błonnik: 36.60 g; W tym cukry: 106.37 g; WW: 39.93 Por; Potas: 4228.16 mg; Wapń: 594.44 mg; Fosfor: 1268.67 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 323.58 mg;	Kcal: 1901.80 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 239.96 g; Kw. tł. nasycone: 24.98 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1401.42 mg; Błonnik: 29.48 g; W tym cukry: 93.05 g; WW: 24.30 Por; Potas: 3746.93 mg; Wapń: 541.75 mg; Fosfor: 1124.27 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 365.90 mg;	Kcal: 3133.75 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz ogółem: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g; Kw. tł. nasycone: 54.83 g; Sól: 8.05 g; Sód: 2256.46 mg; Błonnik: 43.01 g; W tym cukry: 109.86 g; WW: 41.54 Por; Potas: 4741.06 mg; Wapń: 620.09 mg; Fosfor: 1605.60 mg; Żelazo: 18.83 mg; Magnez: 520.65 mg;	Kcal: 2586.16 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.15 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1743.88 mg; Błonnik: 34.30 g; W tym cukry: 100.83 g; WW: 38.48 Por; Potas: 3997.76 mg; Wapń: 547.53 mg; Fosfor: 1295.76 mg; Żelazo: 14.45 mg; Magnez: 412.47 mg;	Kcal: 792.21 kcal; Białko ogółem: 45.52 g; Tłuszcz ogółem: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 79.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.61 g; Sól: 2.94 g; Sód: 384.83 mg; Błonnik: 3.14 g; W tym cukry: 25.59 g; WW: 7.97 Por; Potas: 567.26 mg; Wapń: 359.54 mg; Fosfor: 320.02 mg; Żelazo: 0.95 mg; Magnez: 43.95 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
10.08.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dziem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dziem szt - 25g -morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dziem szt - 25g -morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dziem szt - 25g -morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 40 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>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g 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>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dziem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża - żółta 20 g Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
	II Ś				Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 150 g Chrupki kukurydziane 20 g		Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 150 g Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem, zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze z zasmażką 100 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Surówka z drobno tartiej marchewki i jabłka 150 g Brokuł gotowany na parze z zasmażką 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze z zasmażką 100 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze z zasmażką 100 g (<i>GLU</i>) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Arbuz 150 g Biskvopy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Arbuz 150 g Biskvopy 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)			Arbuz 150 g Biskvopy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Arbuz 150 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Pasta jarzynowa 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Pasta jarzynowa 100 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Pasta jarzynowa 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) 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 ryżowa z kurczakiem i ananase 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	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>) Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 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 Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Dziem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	Pn	Galaretka z owocami 200 g	Galaretka z owocami - brzoskwinia 200 g			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata malinowa 200 ml	Galaretka b/c 200 g	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szczypek 2 g Cykoria 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Galaretka z owocami 200 g
		Kcal: 2507.66 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz ogółem: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; Kw. tł. nasycone: 34.92 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1010.22 mg; Błonnik: 27.67 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 29.39 Por; Potas: 3341.63 mg; Wapń: 499.61 mg; Fosfor: 977.41 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 237.12 mg;	Kcal: 2302.92 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 263.42 g; Kw. tł. nasycone: 54.07 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1093.22 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 69.11 g; WW: 26.54 Por; Potas: 3673.17 mg; Wapń: 518.95 mg; Fosfor: 996.91 mg; Żelazo: 7.20 mg; Magnez: 213.52 mg;	Kcal: 1963.50 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz ogółem: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 256.13 g; Kw. tł. nasycone: 32.08 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1064.87 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 67.15 g; WW: 25.80 Por; Potas: 3545.45 mg; Wapń: 498.00 mg; Fosfor: 967.96 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 205.37 mg;	Kcal: 2799.74 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz ogółem: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; Kw. tł. nasycone: 57.08 g; Sól: 6.85 g; Sód: 1252.02 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 90.44 g; WW: 33.63 Por; Potas: 3971.21 mg; Wapń: 648.17 mg; Fosfor: 1057.59 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 232.80 mg;	Kcal: 2043.71 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 199.21 g; Kw. tł. nasycone: 35.49 g; Sól: 4.64 g; Sód: 787.79 mg; Błonnik: 22.92 g; W tym cukry: 67.21 g; WW: 19.91 Por; Potas: 3339.44 mg; Wapń: 539.75 mg; Fosfor: 1096.24 mg; Żelazo: 8.55 mg; Magnez: 250.85 mg;	Kcal: 2945.61 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz ogółem: 121.15 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; Kw. tł. nasycone: 48.33 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1596.22 mg; Błonnik: 33.48 g; W tym cukry: 91.10 g; WW: 32.66 Por; Potas: 4056.98 mg; Wapń: 983.76 mg; Fosfor: 1368.98 mg; Żelazo: 11.87 mg; Magnez: 314.96 mg;	Kcal: 2085.57 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; Kw. tł. nasycone: 17.21 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1006.23 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 69.15 g; WW: 28.26 Por; Potas: 3324.68 mg; Wapń: 491.28 mg; Fosfor: 971.77 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 236.03 mg;	Kcal: 883.33 kcal; Białko ogółem: 52.30 g; Tłuszcz ogółem: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 89.64 g; Kw. tł. nasycone: 23.90 g; Sól: 3.48 g; Sód: 499.05 mg; Błonnik: 2.84 g; W tym cukry: 35.71 g; WW: 9.07 Por; Potas: 567.34 mg; Wapń: 515.69 mg; Fosfor: 400.32 mg; Żelazo: 1.13 mg; Magnez: 53.83 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Wykaz alergenów

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